

ほけんだより

令和6年9月2日(月)
富岡特別支援学校(小・中)
NO.6

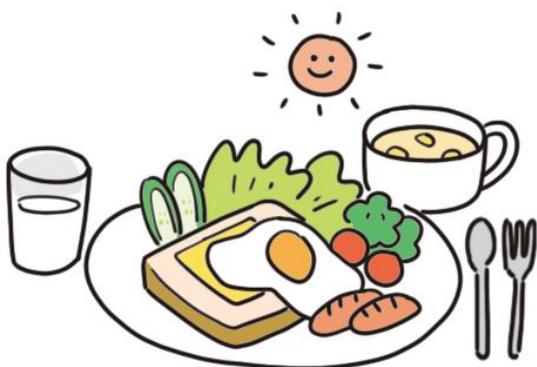
なつやすみがおわり、2がっきがはじまりました。9がつにはいりましたが、まだまだあついひがつづきます。2がっきはたのしいぎょうじがもりたくさんです。たのしくすごすために、はやめにせいかつりずむをとりもどしましょう！



9がつ ほけんもくひょう

げんきにうんどうしよう

げんきにすごすためには…？



あさごはん

をたべよう！

すいぶんほきゅう

をしよう！



しっかり

ねよう！

8月30日から9月5日は防災週間

夏休みの間にも、大きな地震が発生したり、台風や記録的な大雨で警報が発出されたりと、不安な毎日が続きました。災害はいつどこで起こるか分かりません。この機会に、家族で災害時の避難経路を確認したり、非常用持ち出し袋を見直したりしておきましょう。日頃から、いざという時のために備えておくと、不安が軽減され、万が一の際にも冷静に行動できる自信をもつことができます。

普段からの備え

食品・・・家族が好みのものを選びましょう

主菜

肉・魚・豆などの缶詰：タンパク質がとれるもの
カレーなどのレトルト食品、鰹節・煮干しなどの乾物

副菜

日持ちする野菜：じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃなど
漬物、のり・わかめなどの乾物、インスタント味噌汁

主食

パックご飯、乾麺、缶詰パンなど

果物

缶詰、果実ジュース、ドライフルーツなど

菓子・嗜好品

アメ・羊羹・チョコレート・ビスケットなど

生活用品

ティッシュ

トイレtpペーパー

ラップ

ゴミ袋

ポリタンク

携帯用トイレ

生理用品

サニタリーショーツ

中身の見えないゴミ袋

ローリングストックのすすめ

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法。備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

安否確認の方法

- ・ **災害用伝言ダイヤル**：局番なしの171に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号をしている家族などが伝言を再生できます。
- ・ **災害用伝言板**：携帯電話やPHSからインターネットサービスを利用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。
- ・ **LINE**：LINEアプリは電話回線を使用しておらず、インターネットにつながっていればどこでも連絡をとることができるので災害時の連絡手段として活用できます。

～おすすめサイトの紹介～

NHK 災害時障害者のためのサイト

このサイトは、大災害が発生したとき、支援を要する障害者や高齢者への情報を掲載することを目的に作られています。

障害種別に分かりやすく情報が掲載されていますのでぜひご活用ください。

<https://www.nhk.or.jp/bousai/shougaisha/index.html?tab=disabled>

