

# 保健だより

## 9月1日は防災の日

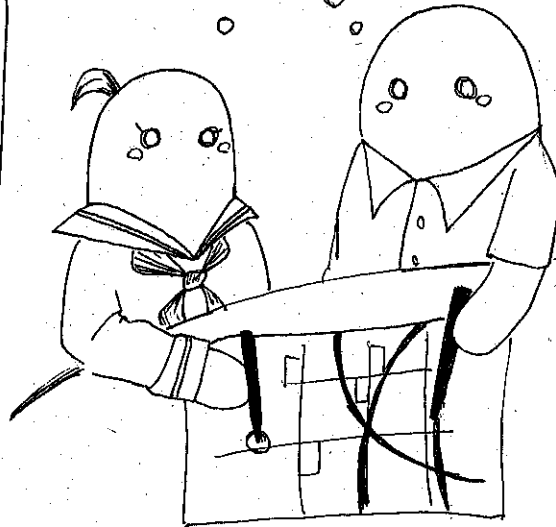
災害はいつ、どこで起るかわかりません。  
もし、家族がバラバラの場所にいた場合に  
どうしたらいい。このときは、自分や大切な  
人を守れるように準備を始めていきましょう。



### 避難場所の確認

地域の危険性を把握しよう  
・自治体の防災マップ等で、自分の  
住む地域の危険度を確認して  
おく。  
・自宅や学校、職場周辺に実際に  
歩き、災害時の危険箇所や役立つ  
施設を把握し、自分の防災マップを  
作っておく。

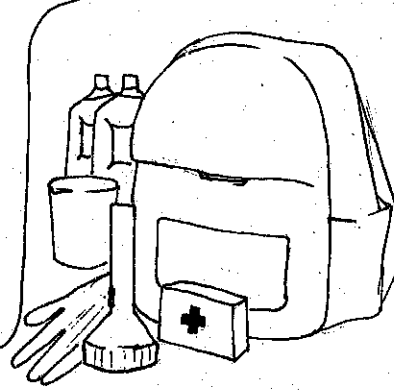
避難距離は  
3km未満



### 非常持出袋をチェックしよう

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 水          | <input type="checkbox"/> 懐中電灯               |
| <input type="checkbox"/> 食品 (最低3日分) | <input type="checkbox"/> マット、ろうそく           |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災枕  | <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器         |
| <input type="checkbox"/> 衣服、下着      | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ            |
| <input type="checkbox"/> 軍手         | <input type="checkbox"/> 救急用品               |
| <input type="checkbox"/> 紐付きの運動靴    | <input type="checkbox"/> タオル、ワイシャツ          |
| <input type="checkbox"/> レインウェア     | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー              |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ      | <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ<br>歯みがき粉 |

- 感染症対策
- マスク
  - 体温計
  - アルコール消毒



### 家具の置き方を工夫して 転倒防止しよう

