

ぼうさい 防災の日



自然災害はいつ起こるかわかりません。
被災したとき、いつ支援を受けられるかわかりません。
自分の身の安全を守れるように、日頃から備えておきましょう！



自分の身は自分で守るぞ

沖縄県は



2022年震度1以上を
観測した回数

153回

都道府県別で9番目に多い

毎年のように台風による被害が！



台風6号による高潮の影響で冠水した道路で
立ち往生する乗用車(琉球新報 2023年8月6日)

ハザードマップ



- ★危険な箇所、避難場所を確認しよう
- ★避難場所までの経路を歩いてみよう

非常用持ち出し袋

避難するときの準備はできていますか？

- 水
- 食品
- 衣類
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯充電器
- 救急用品
- 軍手
- タオル
- 携帯用トイレ
- 感染症対策にも！
- マスク
- 手指消毒用アルコール
- ウェットティッシュ
- 一緒に持ち出そう！
- 貴重品
(通帳、現金、診察券など)
- 必要に応じて
- 持病の薬
- 生理用品
- 防犯ブザー など

安否確認方法も家族で決めておきましょう



お家でそなえておきたいもの

水

ひとり1日3リットルが目安

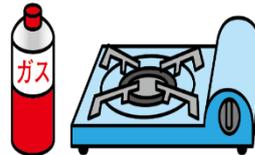


最低でも3日分はそなえておきましょう。

4人家族だと・・・
3L×4人×3日分
=36リットル必要！

カセットコンロ・カセットボンベ

熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります♪



やかんやなべも
いっしょに用意しよう。

ボンベは1週間あたりひとり6本くらい必要

食料品

栄養バランスも考えて選ぼう！

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



食物アレルギーのある人はアレルギー対応食品を2週間分備蓄しておきましょう！

食べ方

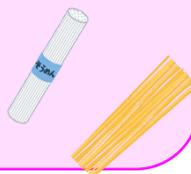
1～2日

冷蔵庫や冷凍庫の中の肉や魚など
いたみやすいものから食べる



3～4日

ふだん食べているものを食べる
・乾めん
・乾物



4～7日

ローリングストックでそなえた非常食を食べる
・レトルト食品
・缶づめなど



非常食を食べてみよう

非常食はいつもとちがう食事なので、抵抗があるかもしれませんが、非常食を食べて、災害時をイメージしておくことや食べなれておくことで、実際に災害がおこったとき、少しでも不安な気持ちをやわらげてくれます。

9月1日（金）防災の日の給食は、非常食がでます



救給カレー



東日本大震災のときに、給食の提供が不可能になりました。それを教訓に、成長期の子どもたちの栄養バランス、心の安定、体力保持等、心身の健康に寄与することを目指して、ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまで「命をつなぐ」ための非常食として、全国の栄養教諭の手によって開発されました。

- ★アレルギー特定原材料28品目を使っていません。
- ★ごはんが入っていて、温めずそのまま食べられます。
- ★容器はそのまま食器となるスタンディングパウチ！簡単に開けられる、かさばらずに片付けられます！