

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。
またどんなことが起こるか、いつ助けがくるかもわかりません。
自分の身の安全を守るように、日頃から備えておきましょう！



自分のいのちは自分で守るぞ

沖縄県は



2022年震度1以上を
観測した回数

153回

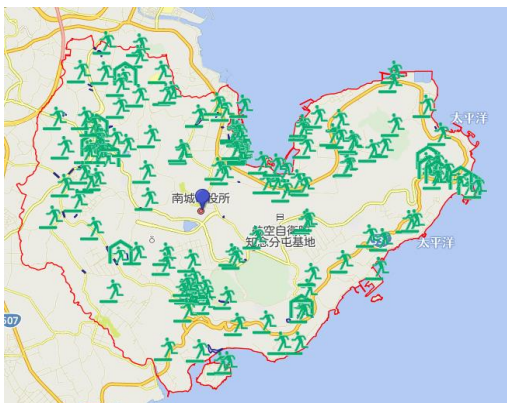
都道府県別で9番目に多い

13年ぶりに津波警報が発令！



高台に避難する車両で渋滞する道路
(沖縄タイムス+2024年4月3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

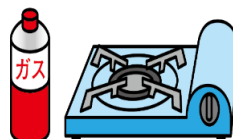


最低でも3日分は
そなえておきましょう。

4人家族だと・・・
 $3\text{L} \times 4\text{人} \times 3\text{日分}$
＝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

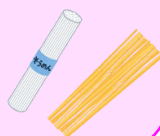
1～2日

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



5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



ひじょうしょく

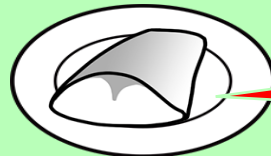
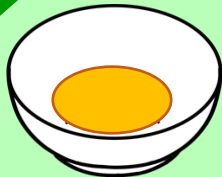
非常食を食べてみよう(8/30)

非常食はいつもとちがう食事です。この機会に食べてみましょう！

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。

備蓄に
おすすめ！
フルーツの
缶づめ

おうとう



さばのごまみそかけ

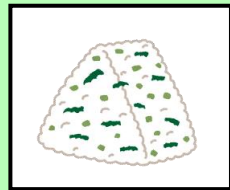
ぎゅうにゅう



備蓄に
おすすめ！
魚缶を
イメージ

ビニール袋にごはんを入れて
自分でおにぎりを作ってね

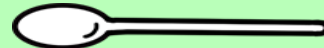
たきだしを
イメージ



わかめごはん



救給こんさい汁



↑つかいすてスプーン

非常食

救給こんさい汁



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。
- ★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！

(開け方の詳しい説明は、当日各クラスの給食に入れておきますので、食べる前に確認してください♪)