

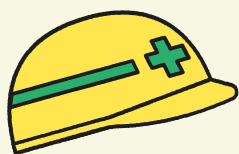


令和8年9月7日

桑名北高校保健室

2学期が始まりました。みなさん、夏休みはどのようにすごしましたか？まだしばらく暑い日が続きますので、十分な水分を準備してきてくださいね。

2学期は行事もたくさんあります。夏休み中に睡眠リズムや食事などの生活習慣が乱れてしまったひとは、毎日を健康に過ごせるよう生活を整えていきましょう。



9月1日は 防災の日

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日ごろからの備えです。

□ 避難場所の確認

自宅やよくいる場所から
「どこに逃げるのか」
「どうやって行くのか」
を知っておくだけで、いざという時に落ち着いて行動できます。

□ 連絡方法の確認

もしものときの連絡の取り方など、おうちの人や身近な人と話し合っておきましょう。日ごろから考え行動することが、命を守る力になります。

□ 非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば、自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



三重県公式防災アプリを知っていますか？



みえ防災ナビ

確認できること

- ☆ 地震・気象情報
- ☆ 避難場所等
- ☆ ハザードマップ
- ☆ 道路カメラ・河川カメラ
- ☆ 非常時持ち出し品のリスト



App Store (iPhone向け)



QRコードをスキャンかアイコンをタップ



防災食とローリングストック

水は、飲料用や調理用に、ひとり1日3L備蓄するのがよいとされています。また、非常用携帯トイレはひとり1日5回分用意しておくといわれています。

今回のほけんだよりでは、身近なスーパーやショッピングモールで購入できる防災食を紹介します。災害時に食事でのストレスを減らせるよう、好きな味を見つけておくといいですね。



やわらかく、パサパサでもありません

食べるにはお湯が必要ですが
長期保存可能です

冷たいままでも、
温めてもOK



スプーンが入っているので、食器はいりません
水でもお湯でも作ることができます



ローリングストックとは、「日常的に食べる食品を多めに買って、古いものから順に食べ、減った分を買い足す」防災テクニックです。

特別な「非常食」を大量に買い込む必要はありません。普段からラーメンや缶詰、レトルト食品などを少し多めにストックし、回転（ローリング）させながら常に一定の量を家に備えておく方法です。