

～台風への備え・熱中症について～



夏から秋にかけては台風や大雨による土砂災害が多い季節

自宅周辺に**土砂災害の危険性が少ない**という場合は、
在宅避難という考え方もあります

災害発生の可能性がある時

- ・ 飛びやすい物は家の中に入れる
- ・ 窓が割れた時、破片が飛び散らないように養生テープを貼る、カーテンは閉めておく
- ・ 浴槽やバケツ、ポリタンクに水を溜める（生活用水として使用します）
- ・ 自宅付近の避難所に関する最新の情報収集をする



日ごろの備え

- ・ 非常用バックの定期的な確認（食料品の賞味期限切れがないかチェック）
- ・ 停電・断水しても使える日用品の準備（カセットコンロ、懐中電灯、ランタン、非常用トイレなど）
⇒ **置き場所にも気を配っておこう**
- ・ モバイルバッテリーのこまめな充電
- ・ 家周りの整理整頓
- ・ 雨漏りなどの点検



8月 2024

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 平和を考える日	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 始業式・課題テスト	29	30 防災 week	31

【災害時の熱中症対策もお忘れなく！】

環境の変化からストレスを抱え、睡眠不足になり生活のリズムが乱れると、熱中症を引き起こす危険性が高くなります。また、トイレに行くことを控えようとするとう水分を取る量が減りがちになり、気づかないうちに脱水症状を引き起こすことも多くあります。

- ① 水分・塩分のこまめな摂取
- ② 家族や周囲の人との適度なコミュニケーション（お互いの状況を把握する） この2点が大切です。