

ほけんだより

# ブルーベリー

11月26日号



つめは  
短く  
切っておこう

R7.11.26

No.8

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんぐくださいね



しゃがむ



かくれる



まつ

## 災害時の確認をしておきましょう

昨日、阿蘇地方を震源地とした地震が発生しました。皆様のご親戚やお知り合いの方はご無事だったでしょうか。県内の震度5強以上は、6年10カ月ぶり(本日付熊本日日新聞より)だそうです。子供たちは日頃の訓練が身についているようで、しゃがみ込んでダンゴムシの形に背中を丸めて頭を守ったり、机の下に隠れたりと身を守る行動をとることができていたという話も聞きました。

気象庁は「今後1週間程度は最大震度5強程度の地震に注意」と呼びかけています。

□災害時の避難場所



□災害時に持ち出す非常用セットなど、ぜひご家族でご確認ください。

## 本格的な寒さへの準備を

11月25日に気象庁より発表された向こう3ヶ月の予報では、

- 気温はほぼ平年並
- 降水量は少ない見込み

となっています。本格的な寒さに向けて、防寒着や防寒具の準備をしておくとよいですね。温かくして過ごしましょう。

### 熊本防災



で検索すると、非常持ち出し品と備蓄品の準備のポイントやチェックリストが載っています。

<https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/data/public/handbook/saigai09.html>

## 令和8年度学校給食におけるアレルギー対応調査について

来年度の学校給食におけるアレルギー対応調査を本日配付しています。対応が必要な場合は、医師の診断等別途書類が必要です。ご不明な点等ありましたら、お気軽にお尋ねください。ご多用中とは存じますが、12月3日（水）までの提出をよろしくお願いします。



裏面に、熊本防災HP掲載のチェックリストを載せています。

# 備えて安心 非常持出品と備蓄品

普段から準備し、  
持ち出しやすい  
場所に備える!



いざ、急いで避難しなければならないとき、何をどれだけ持って行くか、  
とっさに判断できるものではありません。非常用品は日頃から用意しておきましょう。

## 非常持出品チェックリスト

### 貴重品類

- 小銭
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・免許証等(コピー)

### 避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメット・防災ずきん

### 生活用品

- 厚手の手袋
- 毛布
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 携帯用トイレ
- タオル
- ウェットティッシュ
- マスク
- 消毒薬
- 体温計
- コンタクトレンズ保存液
- メガネ

### 救急用具

- お薬手帳
- 常備薬
- 生理用品

### 非常食品

- 長期保存食(乾パン・缶詰など)
- 栄養補助食品
- アメ・チョコレート
- 飲料水

### 衣料品

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット・雨具

### その他

- 携帯用カイロ

## 備蓄品チェックリスト

### 食料品

- レトルト食品(ごはん・おかゆ等)・アルファ米
- インスタントラーメン・カップみそ汁
- 飲料水



### 生活用品

- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップフィルム
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 簡易トイレ
- 水不要のシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうき・ちりとり
- 長靴

熊本防災HPより

熊本県知事公室危機管理防災課