



主婦らぼ

2018
防災カレンダー

11月



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
災害時、まず自分の命の安全を確保！ その時々その時の状況を判断しよう！				1 災害用伝言 ダイヤル「171」 体験日	2 避難所では子供 にも身を守る事を 意識させよう	3
4	5 プールバスタオルは 着替え時にも 使えるよ！	6	7	8	9	10 防災家族会議 防災グッズの リストを考える！
11 ヘアゴムやシュシュ は、水袋をしめたり 活用できる	12	13	14	15 災害用伝言 ダイヤル「171」 体験日	16	17
18	19	20 防災訓練 防災グッズを 使ってみよう！	21 女性の体づくり たんぱく質の 保存食を！	22	23	24 おりのシートが あれば下着を 清潔に保てる
25	26	27	28	29	30 防災グッズ確認 冬服を用意して おこう！	
今月の我が家の防災目標！						

最低限必要な防災グッズ

準備してあるかをチェックしよう!!

最低3日は問題なく食べていける程度の食料(保存食)や飲み水が必要です！

◎ 総務省消防庁に掲載されているリスト

- 現金(10円玉)
- 預金通帳
- 印かん
- 保険証
- 免許証
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- ヘルメット・防災ずきん
- 厚手の手袋
- 毛布
- 缶切り
- ライター・マッチ
- ナイフ
- ロウソク
- 携帯用トイレ
- 救急箱
- 処方せんの控え
- 薬(特病・胃腸・便秘)
- 生理用品
- 食品(乾いん詰詰)
- 栄養補助食品
- インスタントラーメン
- 飲料水
- ほ乳びん
- 衣類(下着・靴下)
- 長袖・長ズボン
- 防寒具・雨具

◎ 主婦の話合いで出て来たリスト & 我が家で必要なものを記入

- 家族の連絡先
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- おしりふき
- アルミホイ
- 新聞紙
- ゴミ袋

●1日に必要な水(飲料用)

1人3L × 人分 × 3日分 =

消費期限の切れた水は、生活用水に活用！

●カロリーが高いチョコレートや甘いものは空腹をおさえ心を落ち着かせる効果も! 子供も喜びます。

MEMO 足りないものや準備するものもどんどんメモってこよう!

この防災カレンダーは、日常の中で少しでも防災意識をもち続けられるよう、主婦の声を集めてつくりました。

(株)ウーマンスタイル