



主婦らポ

2019

防災カレンダー 3月

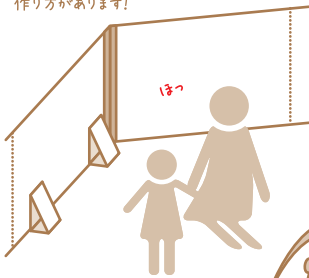


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
非常持ち出し袋は、それぞれが持てる重さで 各部屋にひとつずつ用意しておこう。					1 災害用伝言 ダイヤル「171」 体験日	2
3	4 災害時は原始 生活並みになる? 携帯電話に 頼り過ぎないで!	5	6	7 避難所では常に 身を守る事にも 意識を!	8	9
10 防災家族会議 家族の連絡先を 改めて確認	11	12 各部屋に 懐中電灯は 1つ準備	13	14	15 災害用伝言 ダイヤル「171」 体験日	16
17	18	19	20 防災訓練 応急処置を 学ぼう!	21	22	23
24 子供にも身を 守る事を 意識させよう	25	26	27	28	29	30 防災グッズ確認 通帳や保険証の 場所を確認
31	今月の我が家の防災目標!					

避難所での生活 共同生活では、協力・助け合いを大切に!

◎ 身近なもので間仕切りをつくる

HP検索すると様々な
作り方があります!



避難所での共同生活で一番辛いのが、
プライバシーが十分に守られないという事です。
小さいスペースでも、家族だけの空間を持つ事で
心にゆとりを持って、子どもも就寝しやすくなります。
間仕切りやテントが無い場合は、支援物資の入っていた
段ボールで代用できます。

テントは着替えや
授乳時にも便利!

◎ ペットはどうする?

家族と一緒にいたい気持ちは
ありますが、共同スペースでは
アレルギーの人がいる場合も。
別の部屋で集まるなど
相談して決めましょう。

◎ こどもに心のケアを

災害のあと、子どもの不安をわらげてください。
「一緒にいるよ」「大丈夫」とやさしくなでて安心させてあげましょう。
また、大人も心のケアが必要。
家族で話をしたりなでたりすることで、安心できます。

※性犯罪の被害にあわないように、夜中のトイレに女の子をひとりで行かせないようにしましょう。

◎ 臨機応変に

プライバシーが欲しいのは
皆同じです。
自分だけと思わずみんなで
協力しましょう。

MEMO 足りないものや準備するものもどんどんメモってこう!

この防災カレンダーは、日常の中でも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。