



温暖化の影響で、年々猛暑日が多くなってますね。暑くて水分しか摂っていない……なんてことにならないよう、食欲が落ちないようにしてください。

足がしびれるとか、頭痛が続くなど、少しでも体調の変化を感じた時は早めに身近な方にご相談ください。
《栄養士／室岡》

毎年のように、全国各所で災害が起きています……。

9月1日は「防災の日」です。この日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災、昭和34年9月に襲来した伊勢湾台風などをきっかけとして、昭和35年に定められました。

今回は「いざ避難！」という時に準備しておきたい物を調べてみました。

◎すぐに持ち出せる…非常時持ち出し袋(リュックサックがおススメ！)

- ①常備薬、お薬手帳、保険証のコピー
- ②タオル、手ぬぐい、ウェットティッシュ、マスク
- ③懐中電灯
- ④飲料水(賞味期限チェックを忘れずに)
- ⑤非常食
- ⑥携帯電話(充電器)
- ⑦現金を少し、通帳類
- ⑧ビニール袋(大小)

※特に常備薬は余裕をもって手元に準備しておきましょう。

突然災害が起こった場合、病院や薬局が被害にあってお薬を準備できないことがあります。ご注意ください。



◎いつでも家の中に備えを…備蓄品

- ①飲料
- ②非常食
- ③マスク、ウェットティッシュ、トイレトーパー
- ④紙皿、ラップ、アルミホイル
- ⑤懐中電灯
- ⑥ガムテープ、マジックペン

地震、水害など何が起こるかわかりません。何が起きても慌てないで行動できるように、廊下や床に物を置かないようにしたり、玄関の靴をそろえたりすることが大切です。

日頃からラジオ体操や柱につかまって背伸びをするなど、運動を忘れずに!!