

長期保存できるもの

アルファ米 水を入れて60分(お湯15分)で食べられます。
普通のご飯と変わらないおいしさです。

レトルトカレー 味が濃く、おいしく食べられます。

乾パン 口の中で水分がとられるので食べにくい点があります。
分け合って食べられる利点もあります。



ローリングストックに向いている食品は？

普段の生活でもよく使う缶詰、レトルトカレーやカップラーメンなど、多めに買っておきましょう！

- ・ツナ缶、サバ缶 一缶でも十分な量があります。
- ・レトルトカレー 冷たくてもおいしく食べられるように工夫されています。
- ・お菓子 甘いものを食べると、少しほっとして元気がでます。
しょっぱいものは、喉が渇くかも…。



救護・居住班



大地震が起き、避難所生活へ。最悪3日間は自分達、そして地域の力で、避難生活をおくことになるかもしれません。そんな時、自分で用意しておく物、それが防災リュック。皆さん、防災リュックの準備はできていますか？準備することによって、自分達の助けになります。緊急時にすぐに持ち出せるように、日頃から準備しておいてください。



中身は
・非常食・水・携帯電話
・財布・衣類・タオル など

熊本地震では
・電池式ラジオ・カイロ(寒いとき)
・LINEアプリ・お菓子
・救急セット・トイレトペーパー
・携帯用バッテリー などが
とても役立つそうです。

ヘルメットは安全のために必ず身につけて



靴は運動靴が安全

【避難所にあるもの】毛布(呉市役所から支給)

中学校:体育館10枚×10箱

小学校:体育館10枚×2箱, 音楽準備室10枚×2箱