

☆☆
キレイなおうち、
♡ステキな毎日



- ①カセットボンベ1本でどれだけ使えるか、使用期限と併せて確認を！ ②賞味期限が迫った備蓄食品は試食してみる
③飲料水はローリングストックで確実に常備しよう ④照明器具は明るさや使用する電池の数・種類を確認して！
⑤寝袋はオールシーズン使えるタイプがおすすめ ⑥防災リュックは離散を想定し、各自一晩分は用意したい
⑦簡易トイレは自分が使いやすいタイプを選んでおこう

LESSON
08 収納から考える防災

皆さんのおうちでは、災害に備えてストックしているものはありますか？

消耗品は、最低3日分を用意するのが理想。飲料水は1人1日3ℓが目安で、これに食料品や生活用品が加わります。防災分だけ別に用意すると、すごい量です。

そこでおすすめは、「ローリングストック」という方法。これは、日頃から使い慣れた食料品や生活用品を備蓄用として「少し多め」に準備しておくというもので、日々使いながら無くなる前に補充…をぐるぐる繰り返します。これならいつもの収納スペースに防災分も十分補えますね。

さて、災害は明るい時間に起きるとは限りません。夜間対策も必須です。そこで何が必

要かを知るには、試してみるのが一番！ 特にお子さんがあるご家庭なら、夏休みはチャンスです。「おうちキャンプ」をしながら、夜間に防災グッズを使ってみませんか？

懐中電灯やカセット式コンロなどはスムーズに使えるか、暗い中で本当に自分たちが食べたいものは何か…など、ぜひ体験してみましょう。その中で、ご家庭によって備えるものを決めていけばいいと思います。併せて暗闇の中で、防災グッズの置き場所なども確認すると良いかも（玄関か？ 寝室か？ モノによって置き場所を変えるのか、など）。

暖かく、家族がそろう機会も多いこの季節こそ、楽しみながら「我が家の防災対策」を考えてみませんか？



防災グッズ
3つの条件！

1 軽い！
(重いと運べません)

2 丈夫！
(壊れたら意味なし)

3 使いやすい！
(使う人にとって)

