



# 防災だより



令和7年11月26日発行

松前ひまわり保育所



保育所では毎月、台風や地震、火事などの災害を想定して訓練を実施しています。

災害はいつ起こるかわかりません。ご家庭でも避難場所や連絡方法を確認し、防災グッズの点検をしておきましょう。

## 自然災害とは・・



自然災害とは、自然現象と人が生活する社会の弱いところが重なり合い生じる災害です。地震・火山・風水害・斜面災害・雪氷災害の5種類は5大自然災害です。

### ① 自然災害を知る。

・地震の原因となるプレートの仕組みについて勉強することや、過去の大きな自然災害について調べ、特徴的な被害を把握する。

### ② 自分の街を知る。

・自治体のハザードマップを確認し、自分の住んでいる街のリスク(危険)を知っておくこと。

### ③ 自然災害に備える。

・災害の際の避難場所の確認、家族同士の連絡手段を決めておく。自宅内は地震に備えて家具を固定する。



## 11月11日～伊予高校まで避難訓練をしました～

うさぎ組以上は友だちと手をつないで避難をしました。  
保育士の指示を聞きながら、落ち着いて避難することができました。いつどこで何が起こるか、わからない災害。  
1つ1つの訓練をこれからも大事にしていきたいです。



### 0. 1歳児さんは避難車で避難しました！



### 身を守る・備える



- ① 家の中で・・・水害の危険があるときは早めに避難所へ。  
地震が起きた場合は机やベッドの下などでまずは落下物から身を守ることを優先する。
  - ② 高層ビル・マンションで・・・停電が起き、閉じ込められる可能性があるため、エレベーターの使用はNG。階段を使って上へと移動するのが正解。
  - ③ 電車やバスで・・・災害発生時、公共交通機関は動かなくなることを想定します。災害時に車内にいた場合は乗務員やスタッフの指示に従い、勝手に降りるなどの行動はしない。
- 0次の備え・・・普段から携帯することが推奨されています。
- ・懐中電灯・携帯トイレ、マスク、ポーチ(携帯品をまとめるのに便利)、ホイッスル(身動きが取れなくなったときに存在を知らせる)、軍手(怪我を防ぐ)です。万が一に備えて、出かける際は携帯してみましょう。

### 栄養の偏りにも気をつけましょう

・防災用品は、糖質が多めで偏りが出てしまい、タンパク質、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養部分が不足してしまいます。生の野菜から摂取することは難しいので乾物や野菜ジュースなどから補うようにしましょう。野菜ジュースは塩分不使用のものをおすすめします。

#### ▼タンパク質

缶詰(ツナ缶・鯖缶・焼き鳥缶など)

豆乳・きなこ・充填豆腐など



#### ▼ビタミン・ミネラル、食物繊維

乾燥わかめ、ひじき、切り干し大根、のり

野菜ジュース・フリーズドライ製品