

ほけんだより 9月



9月1日 防災の日は何をする？ 家族でチェック✓

□ 自宅近くの避難場所は？

- 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。



□ 非常時の連絡方法は？

- 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
- ☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。
- 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。
- ☆連絡の中継をしてもらえます。



消火器の使い方 ポイントは3つ!

天ぷら油から火が出た！ こんなとき、素早い初期消火が大切です。家族の命や家を守るため、消火器の使い方を確認しておきましょう。

- 1 床において黄色いピン（安全栓）を引き抜きます。

またレバーは握らない！



- 2 ノズルを火元に向けます。

燃えているものをしっかり狙って！



- 3 レバーを強く握り、ほうきで掃くようにノズルを動かします。

薬剤が出るのは20秒まで。最初の10秒が勝負！



防災訓練に積極的に参加して、消火器を使う練習をしておきましょう！

「マスクで伝わりにくい。。。」を乗り切ろう



お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らしたい。そんなとき、介護の現場などでは聞き取りやすい言葉に言い換える「優しい話し方」が工夫されています。

今、マスクをしていて会話がしづらい私たちにも応用できるかもしれません。

例えば

1時（いちじ） →13時（じゅうさんじ）	カナダ →外国語のカナダ	A（えー） →アップルのA
7時（しちじ） →7時（ななじ）	金沢 →石川県の金沢	K（けー） →キングのK

「伝わりにくいな」と思っているとき、相手も「聞き取りづらい」と感じているはず。

優しい話し方を心がけてみましょう。



こんなときだからこそ

みんなに『ありがとう』

マスクを忘れずつけてくれて
『ありがとう』

しっかり手洗いをしてくれて
『ありがとう』

人との距離を保ってくれて
『ありがとう』



中止になってしまった行事のこと、理解してくれて
『ありがとう』

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんなが大人になったら「あのとき大変だったね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。



一緒にがんばろうね。