きゅうしょく

ぱくぱく

令和2年9月号 镁煤養護学校

こんげつ もくひょう **今月の目 標**

せいかつ ととの 生活のリズムを 整 えよう

てとし みじか なつやす かっき ひ つづ かんせん ょ ぼう 今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を て あら で まります。 こまめな手洗いやマスクの着用だ き そくただ せいかつ びょうき ま からだ たいせつ けでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。









非常時に備えましょう中

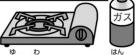
ことし せかいてき りゅうこう しんがた かんせんしょう にほん ふょう ふきゅう 今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急 がししゅつ じしゅく ょ ぎ ほそん しょくりょうひん ふ そく びちく たいせつ じっかん の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感 でんき する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ ていし おき ひ しょくりょうひん せい ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生かつひつじゅひん さいてい かぶん しゅうかんぶん そな とき あり 活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てず がつついたち ぼうさい ひ かぞく かくにん ぁ ぼうさいいしき たか に済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。





です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ ガスボンベ



お湯を沸かしたり、ご飯をたかたたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

こめ かんめん かんづめ しょくひん かんぶつ 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など







がため、まました。 普段から多めに買い置きしておくと安心です。

備品類

つか す しょっき てぶくろ じょきん ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど















て しょっき きく あら そうてい ようい ようい 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。