

防災

一人暮らしの大学生のための防災対策

災害はいつ起こるかわかりません！自宅で一人の時でも備えがあれば安心です。
「まだ大丈夫」が一番危険です！今日からできる備えを始めましょう。

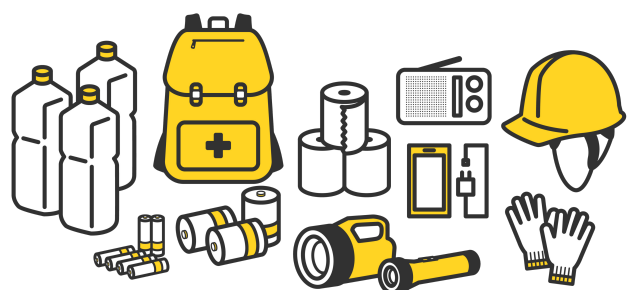
3日分の水を備蓄しよう

水は1人あたり1日3Lが目安です。3日分で合計9Lになります。分散して備蓄するといいでしょ



備えておきたい防災グッズ

- ☐ 充電済みモバイルバッテリー
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 救急セット
- ☐ マスク
- ☐ 軍手
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ アルミブランケット



100均でも買える防災グッズ

LEDライト、携帯トイレ、目隠しポンチョ、アルミブランケット、レインポンチョなど防災準備の第一歩としてコスパ抜群です。

保健センターだより秋号

ローリングストックって何？

普段から少し多めに食品を買い置きし、賞味期限を意識しながら古いものから消費し、食べた分を買い足す備蓄方法です。
レトルト食品、缶詰、パックごはんなどがあれば、防災だけでなく体調が悪い日にも食事を用意しやすくなります。



どこに行けばいい？

避難場所・避難経路を確認していますか？どこに避難所があるのかチェックしましょう。



9月28日
展示開始！

非常食や防災グッズがどんなものか見てみませんか？
展示していますのでぜひ手に取って確認してみてください。
【場所】：正面玄関