



吹く風も柔らかな季節になりました。皆さまお元気でお過ごしでしょうか。
今回は、防災に関する情報についてお知らせします。

災害時に気を付けたいエコノミークラス症候群

食事を十分に摂らない状態で、車などの狭い座席に長時間座って足を動かさないと、
血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管
の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



予防のために心掛けること

1. ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
2. こまめに水分をしっかりと取る
3. アルコールを控える。できれば禁煙する
4. ゆったりとした服装で、ベルトをきつく締めない
5. かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする
6. 眠るときは足をあげる

などを行いましょう

その他

体調を維持するための注意点として、
感染症に注意しましょう

災害時には衛生状態が悪化し、感染症にかかりやすくなるので
人が集まる避難所では、手洗いと咳エチケットが必要です

マスクの着用 ティッシュ、ハンカチ
などで口や鼻を覆う 袖で口や鼻を覆う



手洗いは
できれば流水で
できなければ
アルコール消毒を

出典：政府広報オンライン
(<https://www.gov-online.go.jp/>)



この度防災に関する通信の発行に伴い、いざという時に備える「非常持ち出し品」のチェック
リストを別紙で添付させていただきました。ご家庭に必要なセットの検討などに、ぜひご活用
ください。なお減災グッズチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と未来センター
HP(<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>) からダウンロードできます。

【脳トレ】

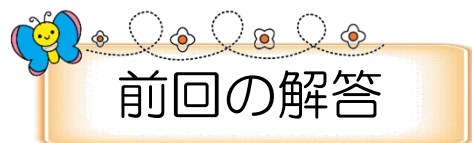
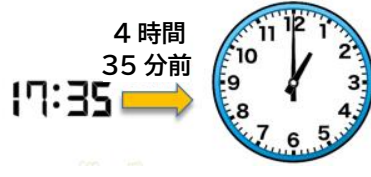
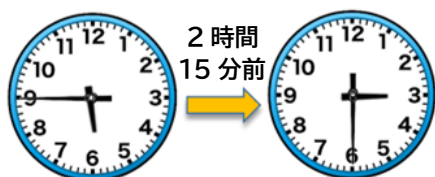
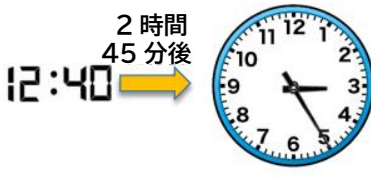
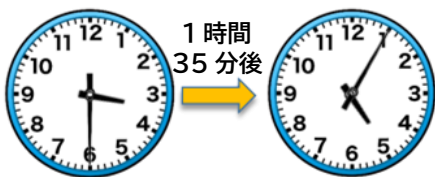
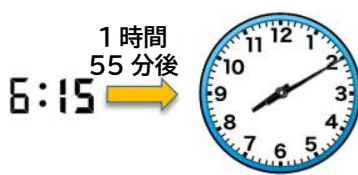
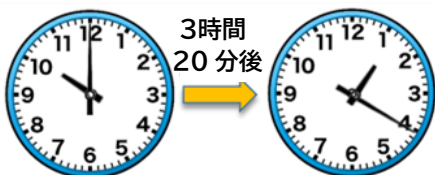
①～⑩の順番に下へたどりついた言葉を並べると、ある文章になります。

答えで出てくる漢字は何でしょうか^^

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
									
									
									
ら	う	く	ぼ	は	ん	お	う	さ	と



矢印の示す時間を右に書いてみてね^^



左の腕時計が示す時間を右に書いてみてね^^

