

今日から防災一年生！～買って、撮って、備えて～

キャンペーン期間：2022年3月11日（金）20:00～3月21日（月・祝）23:59

以下の『3つのお題』の中から、好きなものを買物に行って  
写真を取り、「# 防災一年生」をつけて、SNSに投稿しよう！  
印象的な投稿をしてくれた方に素敵なプレゼントを贈呈するよ！

① おつかい！



② 撮影！



③ 投稿！



## ～防災おつかいリスト～

モニュメント：奇跡の一本松後継樹



### ツナ缶



#### 防災のポイント

災害によって停電が起きた時、「ツナの油漬け缶」を使って、明かりをつくる  
ことができます。ツナ缶の上部に穴を開け、細長く丸めたティッシュを差  
し込み点火するだけです。ただし、ツナ缶の油を利用し火をつけるので水煮  
缶ではなく油漬け缶ではないといけません。明かりとして使用した後も、ツ  
ナ缶は非常食として食べることができます。実際にツナ缶でランプを作る  
時は火に気を付けて作業をしてください。

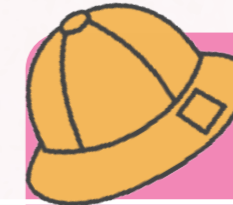


### ラップ



#### 防災のポイント

ラップは水道が止まってしまった災害時には、多様な役割を果たします。  
1つ目は、食器カバーです。お皿をラップでカバーすれば、食材でお皿を  
汚す事なく、お皿を洗う必要もなくなります。  
2つ目は、包帯の代用です。けがをした際、ラップを巻いて包帯の代わり  
に応急処置をすることができます。また、傷口をウイルスや汚れから守る  
こともできます。



### アロマ



#### 防災のポイント

災害時には心のケアも大切です。アロマは自律神経やホルモンのバランス  
を整えてくれます。災害により避難生活を強いられる時は、これまでの暮  
らしが大きく変わり、ストレスも溜まりやすくなります。災害時にはそ  
んなストレスを和らげるためにも、自身がリラックスできるような物を用  
意しておきましょう。好きな香りを見つけるのも楽しいですよ。