



令和4年8月29日

町田第二中学校

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。生活リズムを整え身体も心も学校モードに切り替えましょう。



2学期は移動教室や修学旅行、合唱祭など行事がたくさんあります。健康に気を付けて元気に学校生活を送っていきましょう。

## 安全に生活をするために

9月1日は関東大震災が起こった日という事から『防災の日』、9月9日は語呂合わせで『救急の日』です。

# もしものときの 備え できていますか？



## ◎救急箱や防災袋をチェック

・期限切れの薬や救急用品、非常食などは交換しましょう。

・防災袋の中身を確認して、いつでも、すぐに持ち出せる所に保管してお



## ◎避難場所や家族との連絡方法の確認

・家族で避難場所を決めておきましょう。避難場所は1か所だけで



何ヶ所か決めておくほうがいいです

## 忘れがちな **アレ** も防災グッズに

### 災害時、女性にはこんな「困った！」経験が…

- ・冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
- ・避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
- ・被災後に初潮が来た



生理用品の使用推奨期限は「未開封で3年程度」です。ローリングストックで賢く備蓄しておきましょう。

### もしものために備えを

紙ナプキン

1日に必要な枚数  
×7日分を用意。

デリケートゾーン用  
シート

低刺激性のウェット  
タイプがオススメ。

ポーチ

避難所での  
目隠し用にも。



ビニール袋

ゴミや  
におい対策に。

いつ、どこで災害が起きるかわかりません。自分ができる防災方法をいま一度確認しましょう。