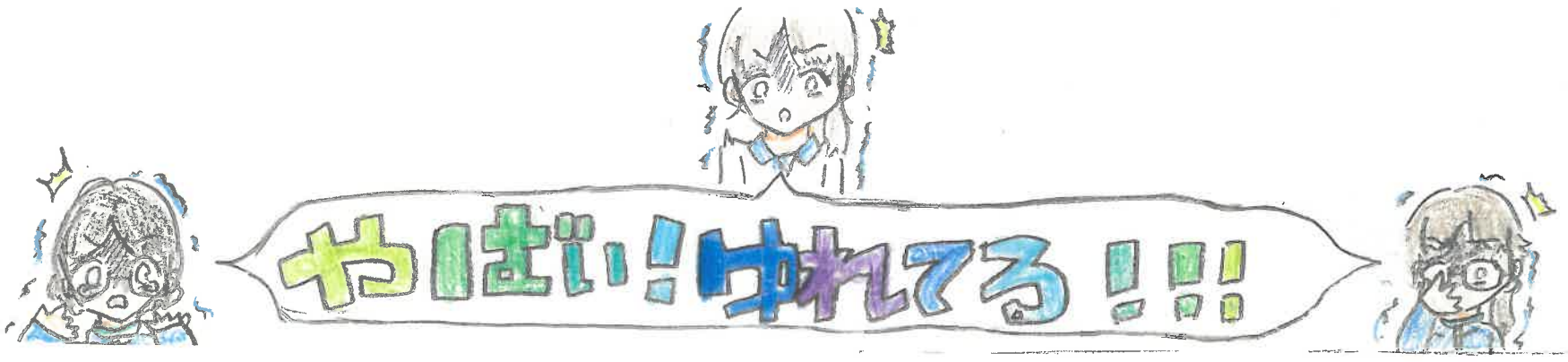
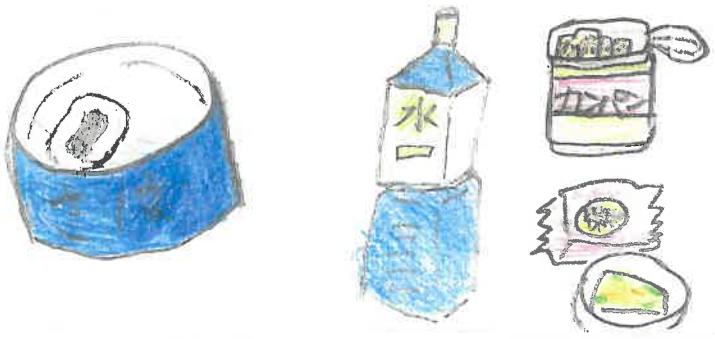

やばい！ゆれてる！!!

これ、家にある？

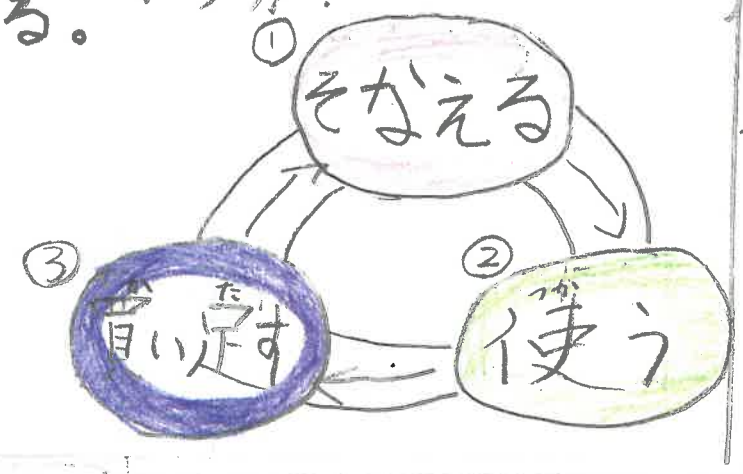
使いながらそなえるローリングストック！

ローリングストックという言葉を知っていますか？ローリングストックはふだんの生活の中で、食べ物を消費しながらたくわえておくことです。ローリングストックは3つの良い所があります。

1、食べ物を気軽に選ぶことができる。
2、賞味期限切れを防ぐことができる。
3、保管場所を覚えていられる。



ローリングストックのやり方！

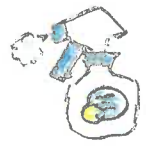


ひなん生活に役立つ衛生用品！

歯ブラシ→

ドライシャンプー↓

消臭スプレー↓



ねぇ！お父さん！お母さん！

かぞくとルールを決めておけば
かぞくとばらばらになっても会えることができます！さらに地しんのときに、きけんな場所を知っておくと、あんぜんにひなんできます！

ついにきた…!!

もし地震が起きたら…!!

(1) 机の下にもぐる!! ガスやストーブは震度5くらいになると止まるので火を消さなくても大丈夫!!

(2) ゆれがおさまったら靴をはいて何も持たずに家の外へ逃げ出す!! 上着は寒さや落ちてくる物をふせぐために近くにあるなら持って出る!!

マンションの上のほうの階にいる人は階段で下へ逃げよう!!