

2026.5月号 No.275

歯科衛生士の伊井です。
今回は**防災**の豆知識をお伝えします

さっそくですが、**サバイバルクイズ!!**です。

クイズ1:

震度5で家の中が崩壊。最も安全な場所は？
(ヒント壁と柱があり閉じ込められないことがない)

- ①玄関
- ②トイレ

クイズ2:

緊急の避難で最小限しか持っていけないとき、
何を持って行きますか？
(ヒント避難所では手に入らない)

- ①水・食料
- ②携帯電話・ラジオ
- ③印鑑・預金通帳
- ④持病の薬・メガネ・補聴器

クイズ3:

避難所に行く道がひざ上まで洪水でつかっています。
どこを歩きますか？
(ヒント傘があれば下をさぐりながら)

- ①歩道
- ②壁つたいに歩く
- ③道の真ん中



答え・・・クイズ1①玄関 クイズ2④持病の薬・メガネ・補聴器
クイズ3③道の真ん中

オススメ♥ 災害対策のホームページ

人数やペットの有無を入れると
必要日数分の備蓄リストが表示
「東京備蓄ナビ」

東京 備蓄ナビ

いつか来る災害に備えよう



備蓄って何のため？

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない
方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば
良いか分からない方向けに、備蓄のイロハや備
えておく良い品目などを紹介するサイトで
す。



大雨で洪水になったら..
「重ねるハザードマップ」



お住まいの30年以内に
起こる確率が出てくる
「地震10秒診断」



5月の休診のお知らせ

1日(金)、4日(月祝)、5日(火祝)、6日(水祝)、
7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

2日(土)は午前中診療しています。



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; http://blog.live door.jp/Makishika/