

災害時のライフライン

電気・ガス・水道等の設備や電話やインターネット等の通信設備、鉄道・バス等の輸送交通システムなど、**生活や生命の維持に必要なものをライフライン**といいます。

電気



水道



ガス



災害発生から3日間は人命救助が最優先。

復旧作業は、その後です。

3日間（72時間）を自力で乗り越えられるよう、備えが大事です。



72時間、あなたは何を備えますか？

環境レンジャー
防災士/管理栄養士 中村政幸

成長期にやってほしい！ バランスボールで有酸素運動



【有酸素運動の例】
マラソン、縄跳び、水泳
そして
バランスボール

音楽に合わせてポンポン弾むバランスボールの動きは、効果的な有酸素運動ができるだけでなく、幸せホルモン(セロトニン)の分泌も促すと言われています。

定期的な有酸素運動は、成長期の子どもの心と身体健康維持、向上に適しています！

ケアレンジャー
看護師
バランスボールインストラクター
YUKO

一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー
紹介 →



公式LINE →
毎月無料配信中

