

オニスターのおでかけ日記



Instagram

まちを彩る満開の花

みんなはお花見したかな？

緑の中にピンクや赤、白の花びらが鮮やかに彩るこの景色は季節限定だね！



町からの 情報をチェック！

とうえいチャンネル

12チャンネルで、様々なまちの情報を配信しております。とうえいチャンネルについて、お困りの方は役場総務課までお問い合わせください。

総務課 ☎76-0501

東栄町公式SNS

町では、SNSにより、まちの身近な話題やできごとなど、魅力的な情報をタイムリーに発信しています。

※通信料は利用者負担です。



LINE



X (旧Twitter)



Facebook



防災士の手帳

災害時のために持病の薬を備えていますか？

災害時、家屋および施設の倒壊、物流の停止や停電、通信障害等で服用しなければならないお薬が長期で入手困難となる事態が想定されます。保管条件の問題もありますが、少なくとも7日間程度、予備のお薬を備えておきましょう。

それから手元には必ずお薬手帳へ処方薬の履歴やアレルギー、副作用歴の記録を忘れずに。とても大切な情報源となります。おそらく医療現場はかなり混乱しています。

薬を飲むための飲み水の確保も大切です。薬に限らず必要物資の備えも必要です。まずは自分で自分の命を守ってください。

持病の無い方は健康維持に意識を向けましょう。質の良い睡眠、美味しく食べるごはん、適度な運動、そして笑顔。元気があれば自分はもちろん、自分以外の大切な人達も守ることができるはずです。

最悪の事態を想像してみてください。自分に何が必要なのかある程度対策が見えてきます。

いつ何が起きてもおかしくない昨今です。医薬品の備えも含め見直してみてください。



防災士 飛安 聖子