



すこやか

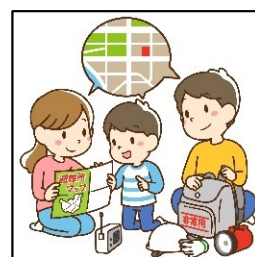
日本各地で災害が起きています。台風や地震、豪雨、洪水、火事などの災害は、いつ起こるか分かりません。皆さんは、どのような備えをしていますか。9月1日は防災の日と制定されていますが、この日にこだわらず、家族全員で防災について考える日を作るとよいと思います。

◎連絡方法の確認 災害発生時は電話がつながりにくくなる場合もありますので、事前に家族で連絡方法を決め、安否確認できるようにしておきましょう。

◎避難場所の確認

*ハザードマップ

危険な場所や災害（洪水、地震、土砂災害、津波など）のリスクが高い地域を分かりやすく示した地図です。自分の住んでいる地域で、どんな災害が起こる可能性があるのかを知ることが大切です。



*防災マップ

災害発生時にどのように行動すべきかを示す地図で、避難経路、避難所、消防署や防災施設の位置などが記載されています。ハザードマップの情報を基に作成されることが多く、地域住民が迅速かつ安全に避難できるように具体的な行動指針を提供することが目的です。住んでいる地域によって、ハザードマップと防災マップを統合して提供している場合もあるため、名称だけで判断せずに、実際に載っている内容を確認することが重要です。

◎知識を身に付けましょう

地震が起きたら、まず身の安全を確保しましょう。シェイクアウト訓練もしていますので、学校に居る場合の一次避難については身に付いていると思います。机の下に潜る、廊下にいる場合は上から物が落ちてくることを想定して、安全な場所でしゃがむなどしましょう。二次避難以降については、先生方の話をよく聞き動きましょう。



屋外や外出先で地震に遭った場合は、裏面の絵を参考にしてください。



火事の時は、口をハンカチなどで覆いながら、低い姿勢で避難をします。毎年、訓練で校庭へ避難をした後に、消防署の方々より消火器の使い方を教えていただき、初期消火方法を学びます。年に一度の大切な訓練ですので、真剣に話を聞きましょう。そして、学んだことを家族にも伝えましょう。



保存食



缶詰



水



トイレ用ペーパー



米の寝



モバイルバッテリー



懐中電灯



ラジオ



電池



ヘルメット



くすり
ばんそうこう



マスク



スリッパ



遠隔・印鑑



ぐんぐ

屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



◎防災グッズの確認

*用意しておくといよい物 (家族全員分と考えてみてください!)

- ・3日分の食料
- ・水: 1人1日3リットルの水を目安に。
- ・懐中電灯
- ・救急セット
- ・携帯トイレ
- ・現金(小銭も)
- ・不織布マスク
- ・ウェットティッシュ
- ・ラジオ: 情報を得るために、あると良いです。

*状況に応じて用意しておくといよい物

- ・毛布
- ・レインコート
- ・軍手
- ・ホイッスル

*ローリングストックを行いましょ

ローリングストックとは、『普段食べている食品や使い慣れている日用品を多めに買う → 古いものから順に、消費する → 消費した分を買い足し、補充する』ことです。



◎市や地域の防災訓練に参加してみる

防災訓練に積極的に参加して、防災意識を高めましょう。体験し知識があると、いざという時に慌てずに行動に移せるようになります。



このような言葉も覚えておくといよいです

「自助」・・・自分自身や家族の安全・生活を守るための努力や備えのことです。日常生活や災害時に自分でできることを指します。例えば、非常食や水の備蓄、家具の転倒防止などがあります。

「共助」・・・地域などで協力して助け合うことです。災害時では、避難誘導や救助活動、避難所運営などを地域住民が協力して行うことを言います。普段の地域のつながりやボランティア活動も共助の一部です。

「公助」・・・行政や公の機関が、税金などを使って提供する支援のことです。災害発生後の救助や復旧、社会保障制度による支援などがこれに当たります。自助・共助でカバーできない部分を補う役割を持ちます。

