保健委員会だより

NO. 2
R2. 9. 9

まだまだ暑い日が続いていますね。水分はこまめにとっていますか？マスクの着用をお願いしていますが、暑くて息苦しいときは、**人と距離をとって外す**などして対応してくださいね。

今回の保健委員会便りは「防災」についてです。台風の多いシーズンに入りました。災害はいつ起こるか分からない上に、今は避難所などでの感染症対策も課題となっています。日頃からの「備え」を行うために、今一度、防災について考えてみましょう。

もしも 新型コロナウイルスの心配がある中で災害が起きてしまったら？

危険な場所にいるときは、避難するのが原則です。

知っておくべきポイント

- ☐ 安全な場所にいる人まで、避難所に行く必要はありません。
- ☐ 安全が確保できる親戚や知人の家への避難も考える
- ☐ マスク・体温計、できれば消毒液を持参する。

自宅が安全な場所なのか、「**ハザードマップ**（浸水や土砂災害が発生する恐れが高い場所に色づけした地図）」で調べてみよう！

9月1日は **防災の日**

もし、いま地震がおきたら？

○学校にいたら…
教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。ものが落ちたり倒れたりしにくいところで身を小さくかがめます。

○通学路にいたら…
自動販売機、塀などから離れます。かばんを頭にのせて守ります。

○デパート・スーパーにいたら…
持ちもので頭を守り、たなや照明などから離れます。出入口は人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。

○自分の家にいたら…
ゆれがおさまってきたらすぐドアや窓をあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。

知っていますか？

災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。

〈災害用伝言ダイヤルの使い方〉

① 「171」をダイヤル
② 録音は「1」、再生は「2」をダイヤル
（※暗証番号を利用しない場合）
③ 相手の電話番号を市外局番からダイヤル
④ 音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生

1年2組担

1年2組

地震に備えておこう

日頃から　家族みんなで

家具

・倒れないように固定する。
・重い物を下に入れ、重心を低くすると良い！
・倒れた時を想定し、出入り口付近で就寝する位置から離して配置することも大切。

防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担もしておきます。また、別々の場所で被災した場合連絡方法や、集合場所も事前に話しておくようにしましょう

備蓄や非常持ち出し品

非常持ち出し品について

一次持ち出し品
最初1日をしのぐ必要最小限の備え。
○水 ○食料 ○懐中電灯
○携帯ラジオ ○包帯など救急医療品
○タオルなど生活用品
○マスク、体温計、アルコール、ウェットシート など感染防止用品 ○レジャーシート
○筆記用具

二次持ち出し品
避難した後で安全確認ができたら避難先へ持ち出すなど数日間の避難生活をするための物。
○水 ○食料（少し多めに）
○カセットコンロ ○衣類
○毛布など生活用品

いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていたいですね。