

## 災害に備えて

「いつ、どこで」起こるかわからない「災害」 皆さんのご家庭でも「災害」に備えて何か対策を考えていますか？

### 今やろう防災アクション！ 4つの備え

※東京都 HP「東京防災」より引用・抜粋

#### ①物の備え

発災時なにより不可欠なのが食料品や生活必需品の蓄え。在宅避難をする、そして生きのびるための備えをしましょう。

- 食品 …水、レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、加熱せず食べられるもの(かまぼこ・チーズなど)  
菓子類、栄養補助食品、調味料(しょうゆ・塩など)
- 生活用品…持病の薬、ティッシュペーパー・トイレトペーパー・ウェットティッシュ、使い捨てカイロ  
ライター、携帯電話の予備バッテリー、使い捨て手袋、生理用品

※実際に避難生活を経験した方が重宝したというもの※

- 水、簡易トイレ、充電式などのラジオ、カセットコンロ・ガスボンベ、懐中電灯、ビニール袋、常備薬、乾電池、食品包装用ラップ



#### ②室内の備え

家具類の下敷きにならないための転倒・落下・移動防止や、ガラス飛散防止対策をする必要があります。通路を物でふさがないことも大切です。

- ・キャスター付き家具はロックする
- ・テーブル、イスの滑り止め
- ・転倒、落下、移動防止器具の取り付け  
(転倒、落下、移動防止対策はネジ止めが基本)
- ・建物の耐震化
- ・出火、延焼を防ぐ  
(住宅用消火器などの設置)



#### ③室外の備え

安全に避難するためには、家のまわりの状況や危険度を知っておくこと。避難経路を調べ、事前に歩いてみることも重要です。

- ・居住地域を知る(広い公園などのオープンスペース、コンビニなどの確認)
- ・避難先を確認する(避難場所、避難経路)
- ・地形を知る
- ・地域の危険度を知る(ハザードマップを確認するなど)



#### ④コミュニケーションという備え

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。普段からご近所の方とあいさつを交わし、町内会主催などの防火防災訓練に参加しましょう。

- ・日頃からご近所の方とあいさつを交わす
- ・家族会議を開く
- ・防火防災訓練を行う



#### 「いろいろなもので代用」の巻

「万が一に備えていたつもりだったのに…」そんなときに代用できるものをいくつかご紹介します。

- <マスク> キッチンペーパーを折り両端に輪ゴムを掛けると簡易マスクになり感染から身を守ります。
- <スリッパ> 新聞紙を折るだけでスリッパに。硝子やがれき、室内が危険な状況の時にケガから守ります。
- <ランタン> 懐中電灯やスマートフォンのLEDライトの上にペットボトルをのせると光が乱反射して周囲を明るく照らします。
- <歯みがき> 「手・口が拭ける」ウェットティッシュやガーゼがあれば指に巻き付けて歯をこすると歯ブラシの代わりになります。

他にも食品包装用ラップはお皿の上に敷くとお皿を洗わずに何度も使え、長く伸ばしてねじると丈夫なヒモに。また丸めるとスポンジ代わりになり洗剤や石けんを含ませると食器や体を洗えます。

#### お口と体の雑学クイズ

- (1) 災害発生から48時間以内に病院を受診する原因で多いのは？  
A. けが B. 胃腸炎 C. 肺炎
- (2) 災害時、歯ブラシや十分なお水がないときにお口の中を清潔に保つ方法は？  
A. 舌をたくさん動かす  
B. 唾液腺マッサージをする  
C. よく噛んで食べる
- (3) 栄養価が高く「最強の野菜」と称される野菜は？  
A. ビーツ B. チンゲンサイ C. クレソン  
(インターネット他、引用) ※ 答えは4面