



ほけんだより



土居高校
保健室

1月17日は「防災とボランティアの日」です。

この日は、平成7年1月17日に起きた阪神・淡路大震災をきっかけに創設されました。1月1日に能登半島地震が起こり、今も被災地では大変な状況が続いています。自然災害はいつ起こるか予想できないので、日ごろから防災に関する備えをしておくことが大切です。これをきっかけに自分の災害に対する備えを見直してみませんか。

家具の置き方は大丈夫ですか？

○家具は壁に固定しましょう。大地震が起これば、テレビは数メートルも飛ぶことがあります。自分が寝ている場所と周りの家具の位置関係にも気をつけましょう。部屋の出入り口や廊下にも家具類を置かないようにしましょう。

○クローゼットや据え付けの収納家具に収納するなどして、普段から生活空間に物を多く置かないようにしましょう。緊急地震速報を聞いたら、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。

食料・水の備蓄は十分ですか？

○電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。特別なものではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

備蓄の例

- 飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など



「中身を確認!」

非常用持ち出し袋



非常用持ち出しバックは準備していますか？

○自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

家族とどのように連絡をとりますか？

○通勤、通学先で被災する場合があります。家族で話し合い、あらかじめ災害時の連絡方法や集合場所を決めておきましょう。

○災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版などのサービスを利用しましょう。



避難所や避難経路を確認していますか？

○四国中央市のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。災害の種類によって安全な避難場所は異なります。

地震のときはどのように行動したらよいですか？

○地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。



屋内

- ・頭を守りながら、丈夫な机の下などに隠れる。
- ・あわてて外にとびださない。
- ・料理や暖房で火を使っている場合、火を消せそうなら消す。
- ・施設などにいるときは係員の指示に従う。

屋外

- ・ブロック塀や自動販売機など倒れそうなもののそばから離れる。
- ・建物の壁や看板、ガラスも落下の危険があるので、建物から離れる。
- ・電車に乗っているときは、つり革や手すりにはしっかりつかまる。

