

9がっ ぼうけんだよ

ヴォーリズ学園
保健センター
2021年8月

残暑お見舞い申し上げます。長い夏休みが終わりました。みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？大きなケガをしたり、病気になった人はいませんか？心も体もリフレッシュできましたか？
さあ！学校モードに気持ちを切り替えましょう！



日本各地のいろいろなところで、自然災害の被害がありました。みなさんは被害に遭っていませんか？

「避難行動」は、数秒から数分、数時間後に発生するおそれのある危険から「命を守るための行動」です。自分が住んでいる地域や学校にどのような災害と被害が想定されるかを事前に知っておくと少し安心ですね。

災害が起こったときは、身の安全の確保が大事です。姿勢を低く（Drop）、頭を守る（Cover）、動かずじっとする（Hold on）」という3つの行動をします。

避難行動を「難を逃れるための安全確認行動」とすると、「その場に留まる（退避）」「垂直に移動する（垂直移動）」「水平に

移動する（水平移動）」が考えられます。もしもの災害時に、とるべき行動を考える必要がありますね。



○ 家族で、減災会議 ○

住んでいる地域のハザードマップや避難所を確認しながら災害が起きた時の対応など、家族の役割分担、避難方法、家族が離ればなれになった場合の連絡方法と集合場所などを事前に決めておきましょう。

また、それぞれがどのような注意のもとに行動すればよいか、よく話し合ひましょう。

災害後の救助や救援物資の到着までに1週間程かかる場合があります。最低限必要なものを準備しましょう。「非常持ち出し品（一次持ち出し品）」「非常備蓄品（二次持ち出し品）」「防災準備品」の3つに分けて用意します。裏面のイラストを参考に、自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。コンパクトにまとめる工夫をすることも大切です。

●非常持ち出し品（一次持ち出し品）●

避難時に持ち出すものは、リュックサックなどにまとめておきます。重くならないように、必要最低限のものを選びます。貴重品は身につけ、それ以外のものは背負えるようにします。また、日頃から懐中電灯や笛などを寝室や枕もとに置いておきましょう。

いざという時 ために

非常持ち出し品(一次持ち出し品)

貴重品

- 緊急IDカード (47-48ページ)
- 印鑑
- 現金
- 健康保険証
- 身分証明書
- 母子健康手帳
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など

●現物を持ち出せなかった場合に備えて、コピーを入れておく

便利品など

- 防災ずきんまたはヘルメット
- 懐中電灯
- 予備の電池
- 笛やブザー (音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手または革製手袋
- マッチライター
- 給水袋
- 雨具
- レインコート

情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- 家族の写真 (はくれた時の確認用)
- 小銭 (公衆電話用に10円玉・100円玉)
- 家族との災害時の取り決めメモ
- 携帯電話
- 予備の電池
- 非常用携帯電話充電器
- 筆記用具

食料など

- 非常食
- 飲料水

清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- タオル
- 常備薬
- お薬手帳
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 着替え
- 下着

その他

- 紙おむつ (乳幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 予備の眼鏡、杖など自分の生活に欠かせないもの

非常備蓄品(二次持ち出し品) (非常持ち出し品に加えて)

食料など

- 非常食3日分
- 飲料水 (目安:1人1日3リットル)
- 多機能ナイフ
- 食品用ラップ
- 卓上コンロ
- 燃料
- 使い捨て紙製食器

その他

- 厚手のビニールシート
- ガムテープ (布製)
- ポリタンクまたは給水バケツ
- 新聞紙
- テント
- 寝袋
- 手車

清潔・健康のためのもの

- 災害用トイレ
- ウェットティッシュ
- 文具 (油性ペン・ボールペン・セロハンテープ・耐水紙など)
- 水のいらないシャンプー

防災準備品

- 消火器
- 三角消火バケツ
- スコップ
- ロープ
- 軍手(手袋)
- カナヅチ
- バール
- ノコギリ
- 防水シート
- はしご

日本赤十字社 東京都支部ホームページより

●必ず点検・見直しを●

準備ただけで安心してはいけません。いざという時、役に立つように、季節に応じて、定期的な点検、交換、見直しが必要です。備えあれば憂いなし!!