

かわら版 9月

9月は防災の日です!

・この日を含む1週間は 防災週間とされています。防災の知識を高めたり、普及させることが目的です。

・防災グッズの準備や点検をしてみませんか?

貴重品
 お金、身分証、コンタクトレンズ

衣類
 服・下着、オムツ

日用品
 タオル、除菌シート、歯磨きセット、ビニール袋、ビニールシート、結露、ほうき、カイロ、経路トイレ、生理用品、軍手、雨具、乾電池、モバイルバッテリー

食料 (3日分)
 水、非常食、ミルク

安全対策
 懐中電灯、防災ヘルメット、ホイッスル、マスク、常備薬

情報収集
 ラジオ、筆記具



★荷物の用意も大切ですが、自分の命を守ることが先決です!

非常用持出バッグの重さの目安は
 成人男性 15kg 成人女性 10kgが目安です。

我が家のルール

家族が離ればなれになった時の連絡方法について確認しておきましょう。被災した時家族は離ればなれになるかもしれません。また地震の直後は電話が繋がりにくくなります。どこで会うか? どうやって連絡をとるのが定期的に家族で話し合って決めておこう。



災害用伝言ダイヤル NTT

メッセージの録音再生ができるサービス
 伝言録音方法 → 171-1 → 市外局番からの電話番号を入力 → 伝言入れる (30秒)
 伝言再生方法 → 171-2 → 市外局番からの電話番号を入力 → 伝言を聞く

災害用伝言板サービス 携帯・PHS各社

安全情報を文字で登録・確認できます。
 安全情報の登録 → 登録画面 → 安全情報の確認 (テレビやパソコン)

災害用音声お届けサービス 携帯会社各社

安全情報を音声で登録・確認できます。



コシロ職員のかがやきルール

- ・学校にいて災害があったら親が迎えにくるまで学校にいる。
 - ・油性ペンとホイッスルをカバンに入れておく。
 - ・油性ペン → 自分の居場を書いたため
 - ・ホイッスル → とじこめられた時に周りに知らせるため。
- (大声出すとエネルギーがもたなくなる)

飲み物と薬のみ合わせ

薬を緑茶で飲むのはいけないの？

風邪薬や解熱鎮痛薬、アレルギーの薬にはカフェインが含まれているものがあります。緑茶にもカフェインが入っているため、カフェインの過剰摂取となり、頭痛や動悸を起すことがあります。他にも、コーヒーや紅茶、栄養ドリンクにもカフェインが含まれている為、注意が必要です。



その他に注意してほしい飲み物

- フレーブフルーツジュース
- プルコール
- 牛乳

とても危険な状態を引き起こす場合があるので、薬はコップ1杯程度の水、おぬるま湯で飲むようにしましょう。



次回は

おたのしみにおくすりのタイミングについてだよ!!



災害時のキーワード「3つの助」

いつ起こるか分からないのが「災害」で、皆さん「備え」はできていると思います。では、実際に発生した時のことはシミュレーションできていますか？いざその時になったら「想定していた内容と違う!!」という事もあると思いますが、「3つの助」は常に意識すべき内容です。この機会に覚えておきましょう!! (それぞれのイメージをまとめてみました!!)

STEP①

自助

例) 停電をしのぐ荷物を持って避難する

自分たちでできることは自分たちです。

STEP②

共助

例) テントを張るのを手伝う人が人の手当てをする。

他者と協力し合いできることを増やす

STEP③

公助

例) 食糧の配布資源の提供

最終手段



Q. 避難所はどこに行っても良いの？

A. 問題ありません。避難指示が出たタイミングでの現在地から近い避難所へ行くことをオススメします。

Q. ペットを連れて避難は??

A. アレルギーを持つ方もいるので、原則NGです。ただし、お車まで避難して車内を過ごす場合はOKです。

Q. 避難所には何があるの？備えはある？

A. 「耐震性のある建物」として安全な場所の提供はできますが、備えには限りがあります。人が集中した時に全員に提供できない為、避難する時はなるべく荷物を持って避難するよう、お願い致します。

避難所に関するお問合せは

白井市危機管理課 となります。

自主事業の予定

今年もシニアヨガの開催が決定しました。3週にわたって異なるテーマで行いますのでお楽しみに☆



詳しくは

広報しろい 10月18号にて!!