

2. 災害時対応編

〈1. こんな時、地震などの災害がおきたら？〉

(1) 自宅

リビング

まずは、身を守ること。枕や座布団などで頭を保護し、頑丈な机の下に入り、揺れがおさまったら逃げ道を確認しましょう。



キッチン

冷蔵庫が倒れてきたり、熱湯や油が入った鍋が飛んできたりするので、すぐにその場を離れましょう。火を消したり、ガスの元栓を閉めるのは、揺れがおさまってから。



窓ガラスが割れたり、電気スタンドや家具が落ちてくる可能性があります。枕や布団で頭とからだを保護しながら揺れがおさまるのを待ちます。



寝室

揺れている間は洗面器で頭を守ります。できるならば、閉じ込められないようにドアを早く解放します。鏡の破片やカミソリなど足元に気をつけましょう。

入浴中



子どもと一緒にいたら

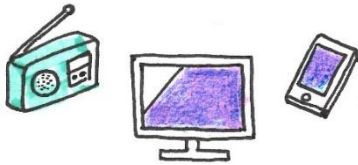


子どもと向かい合って、自分のお腹あたりに、子どもの頭を抱きかかえるように丸くなります。子どもと離れた場所にいるときはまずは自分の安全を最優先。むやみに子どもの名前を呼ぶと子どもが動いて危険です。揺れがおさまって子どものそばへ行くようにします。

(2) 外出中

まずは情報収集

スマホ、ラジオ、テレビで災害状況を確認しましょう。デマ情報には注意します。



エレベーターの中にいたら

すべての階のボタンを押して、最初にとまった階で下ります。揺れがおさまり、エレベーターが動いてもすぐには使わないようにしましょう。

急ブレーキは厳禁！ハザードランプをつけて減速し道路左側へ停車します。車外が危険なときもあります。揺れがおさまるまで車内で待機し、ラジオで情報収集しましょう。車を置いて避難するときは、窓を閉めてドアのロックは解除し、キーをつけたままにします。車検証など貴重品を持って出ましょう。



運転中だったら



電車やバスの中だったら

落下物に注意しつつ、つり革や手すりにつかまります。車内放送を聞いて落ち着いて行動しましょう。

スーパー・コンビニだったら

陳列棚から離れて広い場所へ移動します。身動きが取れない場合、体勢を低くし、カバンや買い物かごで頭を保護します。

〈2. 避難するときの防災ファッション〉

(1) 避難するとき

ストールは日よけやブランケット、避難時のほこりによる汚れを防ぐなどいろいろ役立ちます。



ケガを防止するためにも長袖、長ズボンがおすすめ。羽織るものが一枚あると便利です。



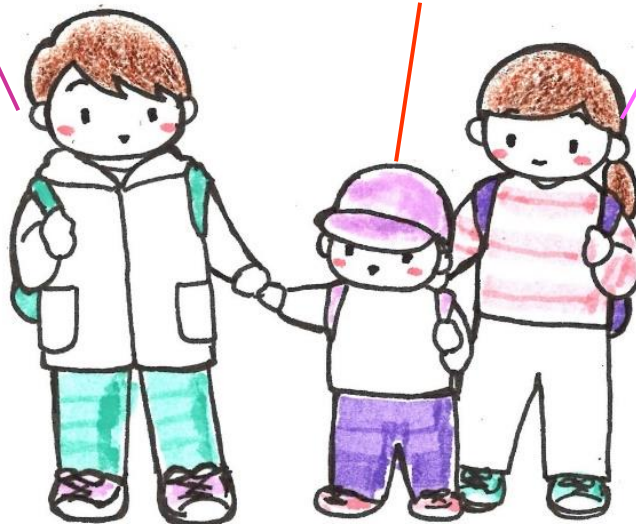
子どもには家族の写真を所持せ、名前や住所を言えるようにしておきましょう。写真の裏には名前、連絡先を書いておきます。一人で行動させないようにしましょう。アレルギーを持っている子は、どんなアレルギーがあるのかゼッケンなどを用意してわかりやすくしておく、より安心です。



避難するときは両手が使えるリュックかショルダーバッグがよいでしょう。

妊娠中はマタニティマークや母子健康手帳をいつもバックに入れておきましょう。

帽子は頭を保護するだけでなく、洗髪ができないときにも便利です。



処方された薬があれば、もって出ましょう。

長時間歩くことを考えて履きなれた靴を選ぶようにしましょう。豪雨のとき、水がたまると動きにくい長靴は厳禁です。



(2) 暑さ・寒さで体調管理

寒さをしのぐコツ

一番外に着る服は風をさえぎる素材のものを選びましょう。また、防水素材のものなら雨対策にもなります。

ダウンジャケットは、体温でジャケット内の羽がふくらみ温かくなるので、肌の近くで着るようにしましょう。

汗や雨で濡れてしまった場合は、水分が蒸発するときに、体温が奪われます。すぐに拭いて乾いた服に着替えましょう。

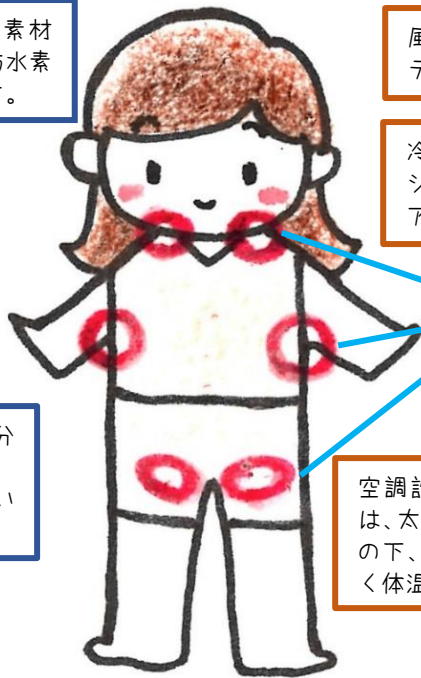
暑さをしのぐコツ

風通しのよいゆったりしたデザインの服がおすすめ

冷却スプレーや熱を冷ますシートなど、暑さをしのげるアイテムを準備しましょう。

冷却ポイント

空調設備などが使えないときなどは、太い血管が近くに ある首元、脇の下、足のつけ根を冷やすと効率よく体温を下げることができます。



〈3. 配慮を必要とする人〉

マタニティマーク：
お腹に赤ちゃんがいます。走ったり、重いものは持てませんので、周囲の配慮が必要です。



ヘルプマーク：
妊娠初期、義足、人工関節、内部障がいなど外見から分からなくても援助や配慮を要するマークです。



耳マーク：
耳の不自由な人であることをあらわすマーク。耳が聞こえない、聞こえにくいということは外見からは分かりにくいものです。このマークを見かけたら、ゆっくりと話したり、手話や筆談を心がけましょう。

食物アレルギーについて：

ナッツ類、乳製品、小麦、お米などアレルギー反応を示す食べ物は人それぞれ。小さな子どもは自分で、どんな食物アレルギーがあるかを伝えることができません。むやみに食べ物を分け与えないことも子どもの命を守る一つの手段です。

〈4. 避難前の最終チェック〉

(1) 避難時には車を使用しない

一般車両の使用は緊急車両の妨げになります。また道路の損壊や信号機の故障により、交通事故などの二次被害の危険もあります。

(2) もし帰宅困難になったら

災害時、道路が多くの人で埋まると救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。徒歩帰宅中に余震にあう可能性もあり、発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。むやみに移動せず、会社や学校に留まりましょう。すぐに帰れないことを想定して家族の安否確認の手段も準備しておきましょう。

①一時滞在施設

外出先で被災した場合は、帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設を利用することもできます。

②災害時帰宅支援ステーション

発災（災害発生）後、4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレ、通行可能な道路情報などを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。

以下の『災害時には徒歩帰宅する皆様を支援します』ステッカーを提示しています。



① ②などを利用しながら最寄りの避難所に行きましょう。