


# 夏に被災した時に便利なもの

水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の水分不足は生死を決めかねません。</li> <li>・飲料水だけではなくトイレなどに使う水も必要です。</li> <li>※最低3日、できれば5日分を用意</li> </ul>
経口補水液	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時は、身体も普段とは違います。自分がいつもより脱水状態にあることを意識。</li> <li>・熱中症の予防になります。</li> </ul>
蚊取り線香&虫よけスプレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の体育館などは、窓やドアが開け放たれた状態なので、蚊がやっかいです。(眠れません)</li> </ul>
多めの下着	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汗をかくので何日も着ていると匂いが気になります。(ストレスがたまる)</li> <li>・女性はブラトップがおすすめ(干していてもはずかしくない)</li> </ul>
帽子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症予防</li> <li>・何日もシャワーを浴びれないことがあるため、ボサボサの髪を隠せる</li> </ul>


## 防災新聞が届いたら構-kamae-に潜る練習を！！



- ①地震警報が鳴る
- ②テーブルに近い人から下に潜る  
(先に潜った人は他の人をテーブルに誘導する)
- ③揺れが収まるまでテーブルの下で待機する
- ④揺れが収まれば、避難すべきかの状況判断



- ①地震警報が鳴る
- ②体を回転させ、ベッドから降りる
- ③中央の脚を掴み、体を引き寄せる
- ④揺れが収まるまで待機
- ⑤避難すべきかの状況判断



- ①地震警報が鳴る
- ②襖を開ける
- ③押し入れに入る(前向きか後ろ向きかは各自入りやすい方)
- ④飛来物から身を守る為、自分の体が隠れるまで襖を閉める  
※完全に閉めてしまうと閉じ込められてしまう恐れあり
- ⑤揺れが収まるまで待機
- ⑥避難すべきかの状況判断

### 災害時の豆知識~vol.40~

#### クイズで学ぶ防災

兵庫県神戸市の危機管理室が制作した「SONAE to U? KOBE防災ポータルサイト」では、クイズ形式やカードゲームで防災について学ぶことができます。

クイズは「初級編」「中級編」「上級編」と分類されているため、基礎的なことから学ぶことができます。ご家族で楽しみながら問題を解いてみてはいかがでしょうか。(http://www.kobe-sonae.jp/study/cat01/)

SONAE to U?  
KOBE防災ポータルサイト



防災クイズ初級編



防災クイズ中級編



防災クイズ上級編

# 被災時に役立ったもの いらなかったもの

被災者に聞いた！

震災時、被災地には様々なものが送られてきます。中には必要のないものまで送られてくることもあります。震災時に役立ったもの、いらなかったものを被災者の意見を参考にまとめました。

役立ったもの			
携帯電話	ラジオ	懐中電灯	生理用品・衛生用品
災害用伝言板やTwitter、Facebook等のSNSで生存確認をする際に役立つ。乾電池で充電できる携帯充電器があれば、なお良い。	電気、基地局が使えなくなると、携帯電話はあまり役に立たないので、情報収集はラジオがメインとなる。	電気が止まると、夜は真っ暗になるので、懐中電灯は必須。置くタイプのLEDランタンも役立つ。	夏場などの気温の高い時期は、感染症の危険性が高まるので、衛生用品は必須。生理用品は、女性はもちろん、簡易トイレの代用にもなるので非常に役立つ
食品用ラップ	カセットコンロ	非常食	飲料水
食品用ラップは、止血、容器代わり(皿洗いの水節約)、防寒、衛生といういろんな用途に使える。	非常時はなかなか温かいものが食べられないので、ストレスが溜まっています。カセットコンロを持っていると、周りの人からも喜ばれる。	調理なしでも食べられるものを用意しておく。辛い物は喉が渇くため避ける。チョコレート等の少し甘いものはありがたい。	最低でも9ℓは用意しておくべき。地震後はまだ水道が生きている可能性があるため、その場合はお風呂に水を貯める。給水車に並ぶのは大変。

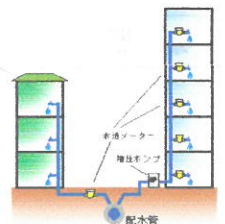
## いらなかったもの

千羽鶴・寄せ書き	海外の食品	生もの・日持ちしないもの	使用済みの衣類や毛布	娯楽番組の自粛
千羽鶴はや寄せ書きは、被災地が混乱している際に大量に届いてしまうと置くスペースもなく、その後処分に困る。生き残るために必要なものではない。	成分表が読めないため、アレルギーの対応ができない。味も日本人の口に合わない	消費期限が近いものは、混乱している被災現場では無駄になってしまう。	サイズや種類の仕分けに労力とスペースを要するため負荷がかかり、他の支援物資の受入れに支障を来す。季節外れの衣類は不要	地震や津波の映像ばかりを連日、ニュースで報道されると、被災者は気が滅入る。むしろ娯楽番組が見たい。

### 番外編 マンションの場合、停電したら水も使えない！

■マンションは、水道管に圧力をポンプで加えて増圧して各戸へ給水する直結増圧(加圧)方式が多いです。しかし、停電するとポンプも止まりますので、給水ができなくなります。もちろん、立体駐車場やエレベーターも動きません。

※直結増圧(加圧)方式のマンションにお住まいの方は、生活用水や飲料水を多めに備蓄しておきましょう



# 防災新聞

発行者

株式会社安信

兵庫県神戸市中央区

磯上通4丁目1-32 201

電話 (0120) 013-131

ホームページ

http://ansin-bousai.com/

「いいね！」  
お願いします

