

防災新聞〜ひなんじよでの留意点編〜

体調管理に気をつけて！

こちらをぜひ見てくださーい！

睡眠は、不慣れな場所（避難所など）は睡眠不足になりがちのようです。それには、日替わりで消灯するの一手です。一方、水資源については、施設の管理担当者の指示に従う確保してください。井戸水は必ずろ過してください。

食中毒は一年を通して発生します。それらから起こる感染症防止に最も有効なのが手洗いです。食器にも注意が必要です。水が使えない時は使い捨て容器にラップを敷いて使うと良いでしょう。

なお、こまめに手洗いやうがいするのも大切です。

急激な環境の変化で、体調が崩れることがあるんです。では、体調管理について、どうすれば良いのでしょうか。詳しくいうと、
・夏は適切な水分補給を行う
・冬は効率的に暖がとれるようにする
ということが大切だそうです。



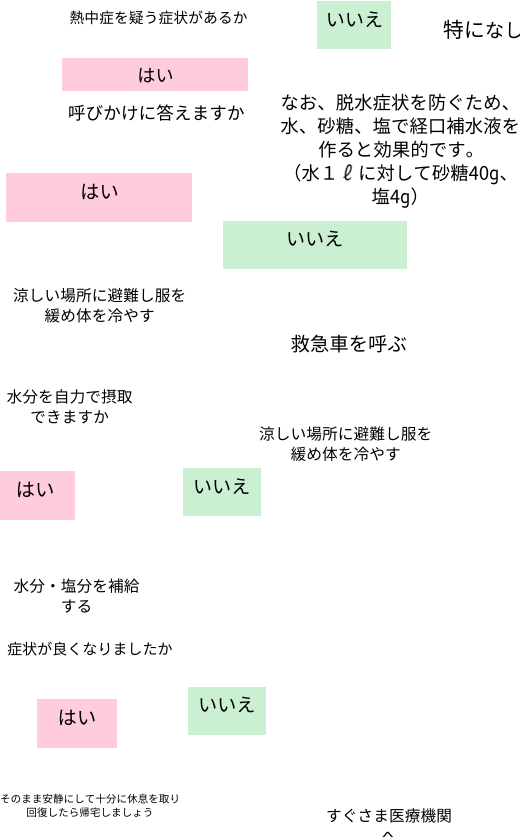
ゆたんぼを作るには、
1. まず水道水と沸騰させた湯を1:1の割合で混ぜ、おおよそ60°Cのぬるま湯にします。
2. 丈夫なペットボトルに1で作った湯を注ぎ、低温やけどを起こしにくくするため、タオルを巻いて使います。

体温調節のポイント
・首の後ろは、血行を良くするツボにマフラーなどを巻くだけで、かなり体温の変化が激しくなりません。
・脇の下は、体表面近くに大きな動脈があるので、その温度を変えることで全体に効果があります。
・尾てい骨の上の温度を変えることで、簡単に体温調節ができます。

熱中症の予防方法

夏場の避難所では熱中症に注意してください。（特に警戒が必要なのは子供や高齢者）喉の渇きを感じなくても頻繁に水分・塩分の補給を行い、通性の良い吸湿・速乾の服などを着たりして暑さを避けます。

応急処置は、以下のようにして行います。



個人情報などの保護

居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性や子供のいる家庭などにも配慮して、プライバシーの確保をします。

防犯については、「自分の身は自分で守る」が大切です。

タバコについて

周囲の人に迷惑がかからないよう、受動喫煙防止及び火災防止のために、避難所の指示に従いましょう。

衛生に暮らす

室内は土足厳禁として、布団を敷く場所とゴミ捨て場所を決めて、ゴミには封をしてハエやゴキブリの発生を防ぎます。なお、体を清潔にするには清拭剤をかけた布で身体を拭くと、少量の水で清潔を保てます。（歯はおおよそ15cm四方のガーゼやティッシュペーパーを指に巻き付け、歯のざらざらがなくなるまで磨きます。もちろん、歯茎や舌も磨きます。）



これがきれいの理想（家具は見やすさのためない）

トイレの利用方法

施設のトイレは多くの人が使いますので、トイレトペーパーが詰まる可能性があります。施設が提示した方法でトイレを使いましょう。

なお、簡易トイレの使い方（持ち運び可）は大型バケツかダンボールの内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく破いた新聞紙を入れます。使用後はそれに入っているポリ袋を指定された場所に捨てます。



家庭での備蓄食料の目安は以下の通りです。

- 水2リットル×6本×4箱（水は1人あたり1日3リットルが目安です。）
- 米4kg
- 麺類（うどん、そば、パスタなど4袋）
- レトルト食品（カレー、牛丼、パスタソースなど24個）
- 缶詰（野菜、果物、魚など）
- 日持ちする野菜（玉ねぎ、じゃがいもなど）
- 梅干し、のり、わかめなど
- 調味料（醤油、砂糖、塩など）
- インスタントみそ汁

他にもいろいろあるので備えてみてはいかがでしょうか。

ストックのやり方

- ①備蓄する食料・水を少し多めにストック。
- ②定期的に賞味期限をチェック。古いものから食べる。
- ③食べたぶんを買い足す。

高齢者、乳幼児等への配慮

- 高齢者には、柔らかくて食べやすいおかゆのレトルトパックや介護食などを備えておきましょう。
- 乳幼児には、多めの水と育児用ミルクやベビーフードといった離乳食等を備えておきましょう。

緊急時に備えた家庭用食料備蓄ガイド

農林水産省

https://www.maff.go.jp/j/pr/annual/pdf/syoku_bichiku.pdf

【2024年版】おいしい非常食おすすめ30選 | ローリングストックの方法も

婦人画報

<https://www.fujingaho.jp/gourmet/seasonal/a42647811/hijyousyoku-matome-230210/>

外出先で被災した時の行動

エレベーターの中



揺れを感じたら、行先階のボタンを全て押し、最初に停止した階で降りる。万一閉じ込められたら、エレベーターの中の状況をインターホンで通報する。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

住宅街



瓦やガラスなどの落下物から身を守る。ブロック塀などが崩れると押しつぶされることがあるので近づかない。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

電車の中



かばんなどで頭を保護し、姿勢を低くして身を守る。つり革、手すりにしっかりつかまる。乗務員の指示に従う。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

繁華街



頭をかばん等で保護する。

落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら公園などの広く安全な場所へ避難する。

広いところに逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルに逃げ込む。

(繁華街意味)

繁華街（はんかがい）は、商業地のある地域ないしは商店街の中でも、百貨店や専門店、飲食店などの商業施設が多く立ち並び、人が多く集まる地域のこことである。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

地下街



地下街

地下街意味

駅名の付近や商業街などの地下に設けられた施設

停電になっても、非常照明がつくまで落ち着いて待つ。柱や壁のそばで揺れがおさまるのを待つ。非常口、階段には殺到せず落ち着いて移動する。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

車の運転中



ハザードランプを点灯して徐々に減速する。道路の左側に停車し、エンジンを切る。駐車場や空き地があれば、そこに停車する。揺れがおさまるまで待ち、カーラジオで情報を入手する。避難するときはキーをつけたまま、ドアロックはせず、連絡先メモを残す。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

山間地



(山間地意味)

山と山の間の地域

土砂崩れの危険があるので急いで斜面や崖から離れる。余震や降雨などで土砂災害の危険が高まるので注意する。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

駅



落下物などから身を守る。ホームから転落しないよう近くの柱に移動し、又はうずくまって揺れが収まるのを待つ。ホームから線路には絶対に下りない。駅員の指示に従う。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

デパート・スーパー



かばん等で頭を保護する。ショーケース、大型商品には近づかない。階段の踊り場や柱のそばに移動する。店員の指示のもと、落ち着いて行動する。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

海岸付近



高台へ避難する。なお、高齢の方や介護を要する方がいる場合には、助け合いましょう。警報や注意報が解除されるまで、絶対に海岸や低地に近づかない。津波警報の情報を入手する。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

劇場・ホール



かばん等で頭を保護する。館内放送や係員の指示に従う。非常口や階段に殺到しない。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

空港



かばん等で頭を保護する。ガラスや天井部材などの落下に注意する。

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

中学年・高学年向け

かんい

《簡易トイレの説明》

このトイレはかんたんに作れます。
材料も少ないので緊急時に役立ちます。

材料は

- 少し小さめの段ボール
- 大きなビニール袋
- ガムテープ
- 新聞紙

です。

作り方

①少し小さめの段ボールを用意し、大きなビニール袋をかぶせます。



②ビニール袋の中に、ちぎった新聞紙をたくさん入れます。



③段ボールのサイドにはみ出ているところを全部（四つ）切ります。

④切り終わったら、切ったところを便器の形にします。
取れないように裏にガムテープを貼ります。



⑤完成

みなさんも、家で作ってみてください！

ポリ袋でレインコートを作ることができます。

災害時、雨が降ったら使えます。

レインコートだと、両手が空いてありとても便利です
なので、作り方を覚えておきましょう！！！！

では、このレインコートの作り方を説明します。

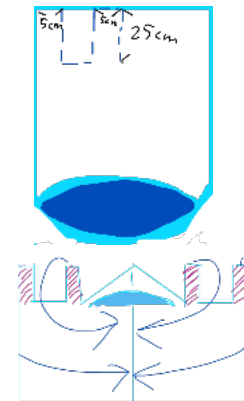
用意するものは

- 45Lくらいの大サイズのポリ袋1つ
- ハサミ

です。

まずはポリ袋を右のように切ります。

次に開き、とを結ぶと完成です。



緊急事に必ず役立つ防災豆知識

水を流せない時は

- 電源を切って便座の下に袋をセット
- 便座の上から汚物用の袋をセット（便座の汚れ防止）
- 凝固剤などを入れる（新聞紙やペット用トイレシートも可）
- 使用後は汚物用の袋を取り出し口をしっかりと縛って処分

汚物を減らす工夫

断水が続くと汚物が増えます1人1日6袋入れるなら3日で18袋に
家族4人なら72袋になる

数量を減らす為に！！

方法1尿は数回分まとめる

方法2尿だけフタつきのバケツやポリタンクに貯めトイレ復旧後にまとめて排水

簡易トイレの作り方

新聞紙の場合

- ポリ袋の中に新聞紙で作ったゴミ箱をセット
- 中に凝固剤やちぎった新聞紙などを入れる
- 使用後は袋の口をしっかりと縛り処分する

紙袋の場合

- 紙袋の上をカットし低くする
- 中にポリ袋をセットしたら新聞紙を敷く
- 凝固剤やちぎった新聞紙を入れる
- 使用後は袋のみ処分する

ポンチョやロングスカートなどで覆えば一目につきません

【おすすめ防災サイト5選】

おすすめ防災サイトを5選紹介します。

まず1つ目はNHK NEWS WEBです。おすすめの理由は災害に関する最新のニュースをリアルタイムで更新してくれるため災害の時に役立ちます。

NHK NEWS WEB [【https://www3.nhk.or.jp/news】](https://www3.nhk.or.jp/news)

2つ目は、国土交通省 防災情報提供センターです。国土交通省が保有する防災情報を集約して、わかりやすく提供しているWebサイトです。また、震情報、津波情報、気象情報だけではなく、河川情報、火山情報、海洋情報といった災害の情報も掲載されているので、様々な種類があります。

国土交通省 防災情報提供センター [【http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/index.html】](http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/index.html)

3つ目は、各自治体のポータルサイトでは、災害時に最も重要な最新の避難情報やライフライン情報が随時更新されます。園所在地、所有地ごとの最新情報を収集するのに役立ちます。

各自治体のポータルサイト [【https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/】](https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/)

4つ目は、災害用伝言板（WEB 171）です。

災害時、職員同士やご家族同士の安否を確認する時に、インターネット上で、安否等の情報をテキストで登録・確認できる伝言板です。

災害用伝言板（WEB 171） [【https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/】](https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/)

5つ目は国土交通省防災ポータルサイトです。日頃から知って欲しい情報としてハザードマップや災害時に身を守るための知識を見ることができます。主に官公庁の提供するWebサイトを分かりやすくまとめているサイトなので、災害時はもちろん、防災対策を考える際に事前に見ておくと役立ってます。

- 国土交通省防災ポータルサイト [【https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html】](https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html)