

避難時の心得

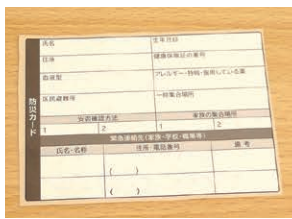
火の元やブレーカーの確認

ガスの元栓を閉めているか、ブレーカーが下りているかを確認しましょう。



各自の災害避難カード

あらかじめ家族一人ひとりの身分がわかる災害避難カードを作成しておきます。



避難場所の確認

地域で指定されている避難場所を確認しましょう。



荷物は最小限に

必要最小限のものだけを持ち出すことが、素早く安全な避難につながります。



お年寄りや子供の安全確保

手をつないだり、話しかけたりして、はぐれないようにしましょう。



情報の収集伝達

パニックに陥らないようにラジオやテレビなどで正確な情報入手します。



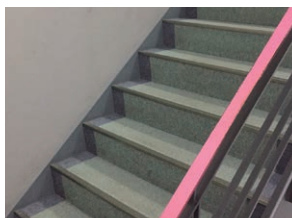
戸・窓を開ける

出入り口の確保をしましょう。



階段を利用する

エレベーターは途中で停止する危険があるので使わないようにします。



注目

ガラスの飛び散り防止対策

ガラスは割れた瞬間だけでなく、床一面に散らばってからも危険で、避難の障害になります。ガラスの飛び散りを防止し、最小限の被害に留めるために、ウインドフィルムを貼っておきましょう。日常的には直射日光を遮って、目隠し効果もあります。

ガラス戸にフィルムを貼る



- 1 ガラス面の汚れを取り除いて、中性洗剤を水で50倍に薄め、霧吹きで均一にスプレーします。
- 2 フィルムをガラス面のサイズより大きくカット。裏紙をはがして、のりの付いた面全体に洗剤液を吹き付けます。



- 3 フィルムを貼り、表面に洗剤液をスプレー。スキージーで中心から上下左右に、空気と液を押し出します。
- 4 余分なフィルムをカット。もう一度洗剤液をスプレーし、スキージーで水を抜きます。押し出した水が戻らないようにペーパータオルで吸いとりませう。

使用する道具

- カッター ●スキージー
- ペーパータオル
- 定規 ●霧吹き
- 中性洗剤



地震対策

Q. 急な地震に備えて、何か対策は必要？

YES!

A. 日頃からしっかり安全対策をしておきましょう。



- 非常用持ち出し物のチェック
- 家具の転倒防止具を付ける
- 避難時の心得
- ガラスの飛び散り防止対策

やってみよう!

いつ起こるかわからない地震や災害には、日ごろからの準備と心がけが唯一の対処法。被害を最小限に抑える住まいの備えと避難のための備えの両面から、防災対策をしっかりと立てて、実践しましょう。

非常用持ち出し物のチェック

まずは市販の防災セットを参考に基本アイテムを確認

●携帯用小型ラジオ

デマに惑わされず、正確な情報入手。

●懐中電灯

寝室にも常備を。ヘッドランプやラジオとの一体型も便利。

●予備乾電池

ラジオ用・懐中電灯用ともに必ず準備。

●防災頭巾・ヘルメット

防災頭巾は防災加工が施されているものを。子供用には住所・名前・連絡先などを書いた名札を縫い付けておくとう安心。

●ロープ・軍手

軍手は耐熱性のあるタイプがおすすめ。

●予備メガネ・補聴器など

粉じんが舞うことが多いのでコンタクトレンズは避けたいほうが無難。

●救急セット

外傷用には三角巾・ばんそうこう・脱脂綿・消毒液・ピンセットなど。内服薬として持病の薬や胃薬などを用意。

●雨具

雨への備えとしてはもちろん、防寒具にもなります。

●防寒具・防寒用品

夏場でも雨にぬれると冷えるもの。使い捨てのカイロなども便利。

●貴重品・現金

貯金通帳や健康保険証・証書などはコピーをとって入れておきます。現金は3万円くらい。公衆電話用に10円玉を用意しておきましょう。

●油性マジック

メモ書きが必要になった時に便利。

●ホイッスル・笛

声を出して助けを求めるより体力を消耗しません。



そのほかに用意しておきたいもの

●飲料水

水と食料は3日分用意。

●食料

かさばらず、栄養価の高いもの。また、そのままあるいは水に浸すだけで簡単に食べられるものを。

●ビニール製ポリタンク

小さくつぶせるので持ち運びに便利。

●下着・生理用品・衣類

衣類は1人1着分、スカートは避けてズボンを。下着は紙下着も便利。

●ティッシュ・ウェットティッシュ

水が使えない場合、顔や手を拭くのに重宝します。

●携帯用トイレ

尿をゼリー状にして固めるタイプはニオイもなく衛生的。

●ポリ袋・ビニールシート

荷物が雨からぬれるのを防ぐほか、工夫次第で何通りにも使えます。

●ろうそく・マッチ・ライター

ぬらさないようにビニール袋などに入れておきます。

【注意】

●赤ちゃんがいる場合

赤ちゃんのいる家庭では、粉ミルクやほ乳瓶などは必ず準備を。また紙おむつ・抱っこひもなども用意しておきたいものです。

●持病がある人は…

いつも飲んでいる持病の薬はわかりやすく袋に入れておき、定期的に確認しましょう。薬の服用法などは家族にも伝えておきたいもの。

家具の転倒防止具を付ける

●L字金具を取り付ける

地震の揺れによって家具が転倒するのを防ぐ、最も安全な方法。釘やねじで家具と壁とをしっかりと固定するので、手とり早く十分な強度が得られます。可動ねじタイプなら、ねじを外すだけで家具の移動ができるので大掃除や引っ越しの時もラクラク。



●冷蔵庫ストッパーで固定

実は見落としがちの冷蔵庫の固定。冷蔵庫は大きく重量があるため、転倒したら逃げ道をふさいでしまう可能性があります。工事不要で壁と冷蔵庫を固定できるものをおすすめです。

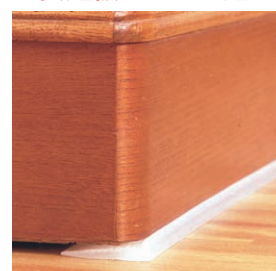


●つっぱり器具での固定



家具と天井との間に垂直になるようにセットします。できるだけ家具は壁に近付けて取り付けないと効果が半減するので注意。取り付けが簡単で、しかも家具に傷が付きにくく便利ですが、和室や板張りの天井など強度の低いところには使えません。

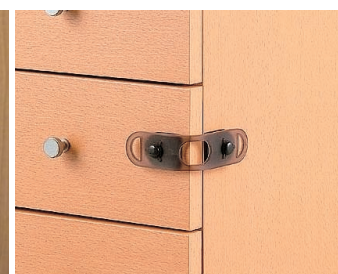
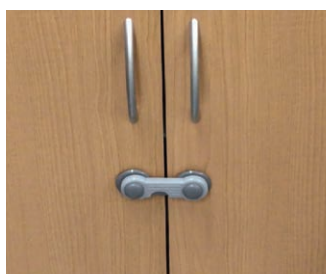
●安定板をはさみ込む、耐震マットを貼る



優れた粘着性によりテレビや家具などの底面に貼るだけで転倒・落下を防止。きれいにはがせて、水洗いもできるので、繰り返し使うことができます。

家具の手前にはさみ込んで、重心を後部に移動させることで転倒しにくくします。和室に置いてある家具や壁などに傷を付けない時に便利。取り付け方は、家具の中身を取り出してから家具の手前を持ち上げ、凹凸のある面を上にして安定板をはさみます。家具の裏の上部が壁に付くように調整し、中身を入れたら揺らして安定しているかどうかを確認します。

●開き戸・引き出しなどの飛び出し防止策



食器棚などの開き戸は地震のショックで扉が開くと中身が落下して危険です。そこで中身の飛び出しを防ぐために扉部分に開き戸用ロックの取り付けを。小さな金具ですが効果は抜群。インテリア性を損なわない、色やデザインが揃っています。また引き出し用ロックを使い引き出しからのモノ落下も防止しましょう。本棚など扉のないオープンタイプは棚の幅に合わせてつっぱり棒を付ける方法がおすすめ。取り外しも簡単なので、掃除もラクです。