

# 自分を守るために



災害は突然やってきます。災害から身を守るためには、日ごろからどんなことがおきるか、そのときどうすればよいかをイメージしておくことが大切です。自分や子どもに何が起きるのか想像して、自分の家庭にあった防災対策をしておきましょう。

いざというとき命を守るために、ひとりひとりができることを家族で話し合ってみてください。

## 1. わが家の安全をチェックしよう。

地震が起きると、倒れた家具や落ちてきた物でけがをすることが考えられます。倒れた家具は外へ逃げるときの障害にもなります。こうした被害は「家具を固定する」「家具の上に物を置かない」などのちょっとした工夫で防ぐことができます。家の中をチェックし、危険な箇所があれば安全対策をとっておきましょう。

### ★安全チェックポイント

1. 家具の転倒防止対策をしていますか。
2. 重いものや危ないものを高い位置に置いていませんか。
3. ガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか。
4. 玄関までの通路に倒れそうな家具はありませんか。
5. 火元付近に燃えやすいものはないですか。

## 2. 持ち出し品を用意しよう。

必要最低限のものをまとめておき、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。用意したものを一度持ってみて、いざというとき持ち出せるか確認しておくことも大切です。

### ★食料（3日分）

米、インスタント・レトルト食品、缶詰、お菓子（アメ・ビスケット・チョコなど）など、子どもの食べなれたものを用意しておくとう安心です。

### ★飲料水（1人1日3リットルが目安）

ペットボトル飲料など

### ★救急医薬品（いつも使っている薬など）

救急セット、常備薬、マスクなど

### ★貴重品

現金（小銭含む）、保険証・運転免許証のコピー、緊急連絡先のメモなど

### ★生活用品

携帯ラジオ、懐中電灯、電池、ライター、雨具、軍手、ビニール袋、タオル、ティッシュ、ラップ、新聞紙、使い捨てカイロ、着がえなど

### ★赤ちゃんのいる家庭

母子手帳、ミルク、哺乳びん、離乳食、紙おむつ、おしりふき、着替え、おもちゃなど



定期的の中身をチェックして、賞味・消費期限が近づいたものから入れかえ、携帯ラジオや懐中電灯なども使えるかどうか確認するようにしましょう。

## 3. 家族で防災会議を開こう。

災害は突然やってきます。災害がおこったとき、落ち着いて適切な行動がとれるように、日ごろからどんなことが起きるか、そのときどうすればよいかをイメージし、自分の家庭にあった防災対策をしておくことが大切です。

いざというとき、命を守るために、ひとりひとりができることを家族で話し合っておきましょう。

### ★家族防災会議で確認しておきたいこと

1. 地震が起こった時の身の守り方
2. 家族が離れている時に災害が発生した場合の連絡方法
3. 避難場所（公民館や学校など、会う場所を決めておく）
4. 火の始末、非常持ち出し品などについて
5. 応急手当の仕方 ※避難はできるだけ2人以上で！

子どもはとても敏感です。災害やもしもの場合について家族で話し合うときは、子どもの不安をあおるようなことがないようにしましょう。もし大きな災害がきても、まわりの大人が子どもを守ってくれること、学校や家は安全な場所であることなどを伝え、安心させてあげてください。



## 防災わかやまメール配信サービス

「防災わかやまメール配信サービス」は、県内の気象情報や避難勧告などの緊急情報を携帯電話等の電子メールで即時に知らせてくれるサービスです。警報の発令などを知りたいときや地震や土砂ずずれなどの情報を知りたいときに役に立ちます。

### ＜配信情報＞

気象警報・注意報（市町村単位）、地震・津波情報、土砂災害警戒情報、台風情報、雨量情報、河川水位情報、避難発令情報など

### ＜登録方法及び登録変更方法＞

- ・方法① アドレス「regist@bousai.pref.wakayama.lg.jp」宛てに空メールを送信。
- ・方法② 右記QRコードを携帯電話に読み込んで、メールを送信。



※具体的な登録方法等は、下記ホームページ内の「防災わかやまメール配信サービス」の「利用マニュアル」をご利用ください。

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/bousai/>



QRコード

## 子育て はっぴい あどばいす

支援チーム員「ちょっとちゃん」

正直に話してくれてうれしいって思うことがありますよね。心にうかんだ、そんなほんわか言葉を書きとめましょう（つぶやきノート）…が、前回はっぴいあどばいすでした。

今回も、子どもがあったかい気持ちになれるメモのエピソードです。

お仕事が休めなくて見に行けない運動会。そのお母さんはお弁当と一緒にフリーフリー赤組♥の小さなメモをつけました。硬筆の清書の日、かき方鉛筆を削って、うまく書けますように♥のメモと一緒に筆箱に入れました。ずっと後になって、この二つのメモが子どもさんの引き出しの中にあることが分かったそうです。捨てるのを忘れていただけかも…と話されていましたが、そうでしょうか？ 捨てるのなら空のお弁当箱と一緒に渡しますよね。何度か読み返したのではないのでしょうか。

子育ての中のひと手間。そのひと手間がどうつながっていくのか、なかなか分かりません。子育ては長～い種まき作業が続きます。私たち支援チームは子育てに寄り添い、応援します。

ときには一緒にため息もつきましょ。

