



近年、地震・台風・豪雨といった自然災害が増えています。みなさんの家庭では、いざという時の備えはできていますか？ 今一度災害や救急に対して心構えをしておきましょう。

～災害時の備えはできていますか？～

<地震のゆれから身をまもるためには>

- *落下物に注意
 - *頭を守る
 - *危険な場所から離れる
- ブロック塀や土砂くずれがしそうなところから離れましょう！

<災害の備え>

- *飲料水3日分（3リットル／1人／1日）
- *非常食3日分、飲料以外の水
- *貴重品、保険証、薬手帳
- *救急用品
- *ヘルメット・防災頭巾
- *懐中電灯、電池、ラジオ、マッチ、ろうそく
- *軍手、マスク、ビニール袋、ラップなど
- *衣類、タオルなど
- *携帯トイレ
- *トイレトペーパー、ティッシュペーパー
- *携帯電話の充電器
- *小さい子どものいる家庭ではおむつ、ミルクなど
- *カセットコンロ、洗面道具など

◎大規模災害時には1週間分備えることが望ましいとされています。

◎普段から食べている物、使用している物を多めに買いそろえておき、消費したら補充するという『**ローリングストック(日常備蓄)**』が有効です。

～家の中に危険なものはないですか？

家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。大人から見ると大丈夫なものでも、子どもにとってはとても危険なものがありますので、事故を防ぐために家の中を一度確認してみましょう。

□子どもの手の届く場所に置いてはいけない物はないですか？

（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、ひも、子どもが飲み込める大きさの物など）

- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- 浴室には子どもが1人で勝手に入れないように工夫する

