

防災講座

ぽけっと21の



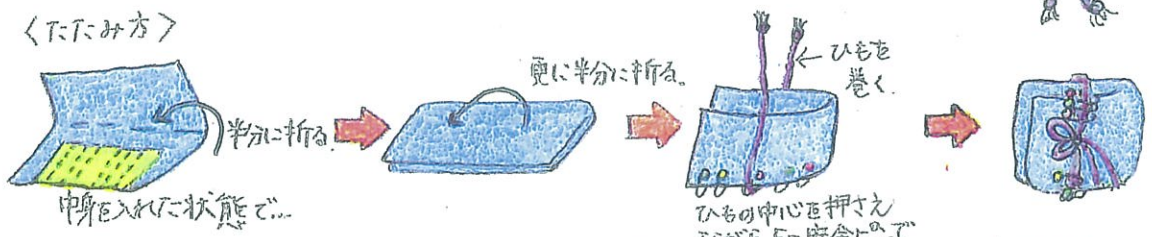
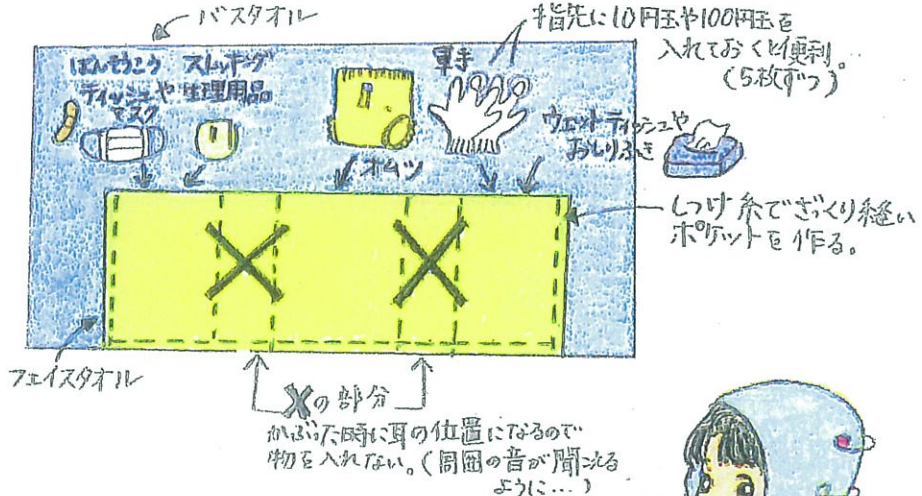
今、緊急地震速報が鳴ったら、**すぐに命をまもるための行動をとってください。**
 新型コロナ感染症への不安、そんな状況の中での子育て・・・でも災害はいつ起こるかわかりません。ぽけっと21でもミニミニ講座や赤ちゃんの日が休止になっています。そこで、お伝えしたかった事を少しまとめてみました。備えておけば安心。親として自分自身と家族の命を守る知恵をつけておくことも大切な備えになります。(今回は地震・風水害共通)

初級編 《 まずは地域の情報を知ろう 》

秦野市 ホームページ	検索
防災 ハザードマップ	検索

中級編 《 今、作っておくと安心 バスタオルで作る万能防災頭巾!! 》

- 〈用意するもの〉
- ・しつけ糸
 - ※すばに手で引き張って切れる様に切るため。
 - ・金針
 - ・ハサミ
 - ・バスタオル
 - ・フェイスタオル
 - ・ひも
 - ・安全ピン(5本)
 - ☆中に入れるものは、避難する時にあたら便利なる物を考えておきましょう。(右図参照)



*見本が各センターにあります
 詳しくはスタッフまで

小さく下たみ
 いつもすぐに取り出し
 使える様に置いておきましょう。

上級編

《 落ち着きましょう 》

深呼吸：できるだけ息を大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く。
お互いに手をもみあったり、背中をさすりあうとよいでしょう。

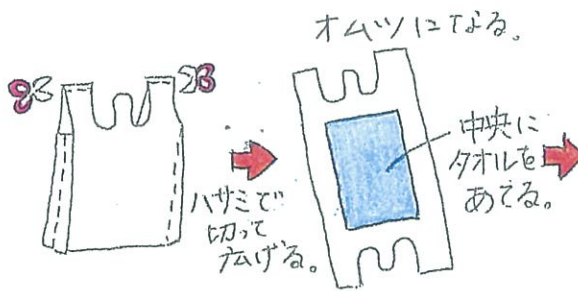
《 家族で約束する 》

「今日の予定」を家族で共有する。連絡が取れないとそれだけで不安になります。
今日、どこにいるのか毎朝おおよその予定を話しましょう。

応用編

《 こんなものが利用できるね 》

◇レジ袋①



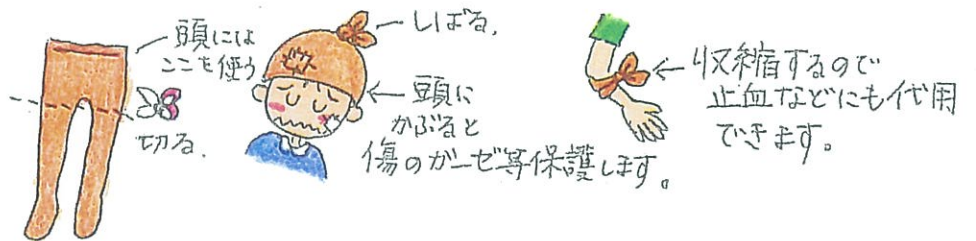
◇レジ袋②



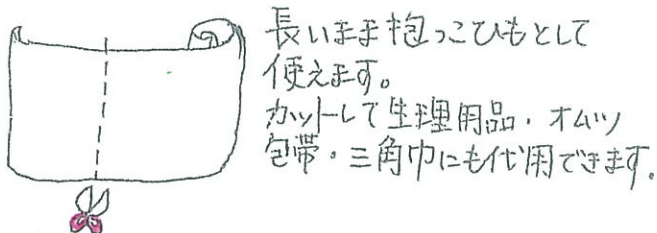
◇レジ袋③



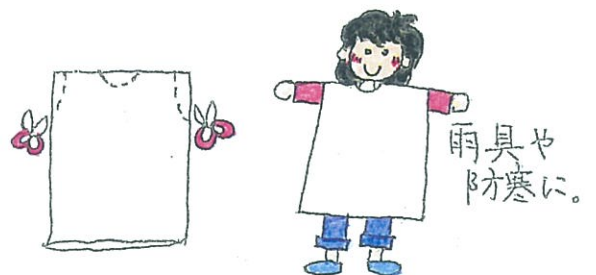
◇ストッキング



◇さらし








◇450ポリ袋



★ 停電時... 濡れタオルで赤ちゃんを拭いてうちわであおぐと、さっぱりします

感染症対策 × 避難行動

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、市では風水害時の避難所運営を見直しました。災害と感染症の両方の危険から身を守り、適切な避難行動を取るために役立つ情報をお届けします。

五知つておくべきポイント	1 避難とは「難」を「避」けること  安全な場所にいる方は避難場所へ行く必要はありません	2 避難先は、公民館、小・中学校だけではない  安全な場所にある親戚・知人宅に避難することも想定しましょう	3 マスク、消毒液、体温計はできるだけ持参を  市の備蓄には限りがあります	4 避難場所、避難所は市ホームページなどで確認を  災害の規模により増設されている可能性があります	5 車中泊をする場合は、周囲の確認を  市が指定した場所を利用し、浸水・土砂崩れに注意してください
--------------	--	---	---	---	---

* 秦野市広報 8 月 1 日号より引用

【実際にやってみよう】

応用編

《 散歩コースに避難所を入れて歩いてみよう 》

とりあえず1日分、重さ2kgのリュックサックを背負ってみてください。
靴は履き慣れた歩きやすい靴にしてね。

災害で水道や電気、ガスが止まったと想定してご家族一緒に室内で過ごしてみてください。発生した時間、季節、子どもの数、住んでいる場所によって状況は全く異なりますのできつと何が必要になるか、どの日用品を代用できるか見えてくるかもしれません。昨年度、ぽけっと21すえひろで秦野市防災アドバイザーを招き講座を開催しました。そのときの様子が [ぽけっと21のHP](#) にアップされています。

こちらには地震・火事・水害編とより詳しく掲載されています。ママ必須の持ち物リストもとても参考になります。ぜひご覧くださいね。

