

東日本大震災から10年…

あれから学校や企業における防災対策、また、一人一人の防災意識を向上させる取り組みが増えました。「天災は忘れたころにやってくる」とは言いますが、近年は地震や台風等、忘れる前にやってくる印象を受けます。いざという時、自分と大切な人の命を守るため、防災を特別なものではなく日常生活に取り入れていきましょう。

◎これは絶対やっておこう！

被災時に家族みんなが一緒にいるとは限りません。また、地震直後は電話が繋がりにくくなります。どうやって連絡をとるか、どこに避難するか、定期的に家族で話し合っておきましょう。

公衆電話は繋がることがあるので、小銭の準備もしておきましょう。

災害用伝言ダイヤル（171）

- 避難所の場所を把握しておく
- ハザードマップを確認する
- 避難経路を確認しておく
- ガラス飛散防止フィルムを貼る
- 家具や落ちると危険なものは固定する

あると便利なもの

- キャンプ用品
- 石油ストーブ・灯油
- 簡易トイレ
- 車・ガソリン
- 本・カードゲーム等の暇つぶし
- SNSのアカウント



【発行元】仙台白百合女子大学保健室
☎022-374-5032
✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp

食料や水は最低3日分の備蓄を!!

- 飲料水（1人3ℓ×3日分）
- 生活用水（浴槽に水をためておく）
- 非常食（普段から缶詰やレトルト食品を多めにストックし、消費したら買い足すローリングストックをしましょう。）

※乾麺などの保存期間が長いものを常備すると安心です。

- 懐中電灯、ランタンなど
- ろうそく、マッチ・ライター
- カセットコンロ・カセットボンベ
- モバイルバッテリー □ ラジオ
- 乾電池 □ 軍手（作業具や防寒具に）
- ラップ（お皿に敷くと皿洗い時の節水に。包帯の代わりや保温、ねじって紐としても。）
- ビニール袋、ジップロック（水の運搬や調理、ゴミ袋に使用できます）
- 現金（停電時、電子マネーは使えません）
- マーカー、メモなどの筆記具

自分や家族に必要なもの

- 粉ミルク、離乳食、おむつ等
- 介護用品 □ ペット用品
- 医療・衛生用品 □ 常備薬

◎感染症対策も!!

- アルコール消毒液や除菌シート
 - マスク（不織布がベスト!） □ 体温計
- 避難所など不特定多数がいる所は、特に注意!