

清水防災 Book

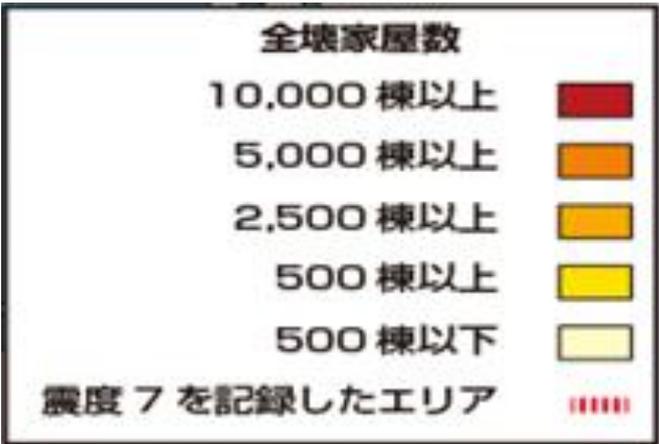


編集 明石清水高校 防災ジュニアリーダー

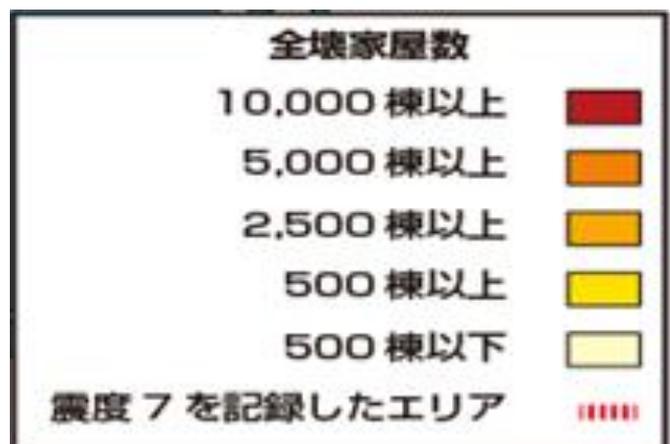
避難所【岩岡地域】



岩岡小学校



避難所【玉津地域】



避難所【加古川市加古川町】



※崖崩れ・土砂災害、高潮、津波、大規模火事に対応した避難所です

避難所【加古川市平岡町】



※崖崩れ・土砂災害、高潮、津波、大規模火事に対応した避難所です

防災バックの中身

基本の備え

- 水
- 食品【ご飯、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン、最低3日分の食料】
- 防災ヘルメット
- 衣類下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯、携帯ラジオ、手動充電式が便利
- マッチろうそく
- 救急用品【絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など】
- ブランケット
- 衛生用品
- タオル
- 貴重品【通帳、現金、パスポート、運転免許証】

子供がいる家庭の備え

- ミルク【キューブタイプ】使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 子供用紙おむつ
- おしりふき
- 抱っこ紐

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身の見えないゴミ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 持病の薬
- 吸水パッド
- 生活用品【ティッシュ、トイレペーパー、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど】



△ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう！

避難時の注意点

《地震発生時》

- **自分の身を守る**ことが最優先
- あれば机やいすの下にもぐる
- 慌てて外に出ない(落ち着いて行動する)
- (机やいすの下がない場合)**倒れてくるものがない場所**に避難



《地震発生後》

- 動き始めるのは**揺れが完全におさまってから**
- 落ち着いて対処することが安全につながる
- 避難経路の確保→床に散らばっているガラスに注意
- **素早い行動**を心がける

《身の安全を確保した後の行動》

- 家族や友人、近所の方の**安否確認**を行う
→この時ガラスや建物の崩壊に気を付ける

