

大地震が発生したらまず自分の身を守る

2017年11月15日発行

揺れが収まったら真っ先に火の始末で火災防止

柳谷戸支隊 情報・広報班



11月5日（日）に開催された小川自治会総合防災訓練は、雨で1週間延期されたにもかかわらず多数のみなさんが参加してくださいました。

午前は「《無事です》の旗出し訓練 安否確認」を実施しました。

午後は蜂谷戸公園で「防災知識を学ぶ 体験と学習」をテーマに、①非常用食品の展示・紹介・試食 ②非常用備品の使い方・作り方、③共同購入品の説明・購入手続、に取り組んでいただきました。

### 『自分の身を守る防災確認、まずは自宅で』のテスト

来年は防災隊ができてから6年目を迎えます。私達は防災知識・方法について手順・手法を学び、自分の行動範囲に関して設置・記憶し、備蓄・管理してきました。ここでそれらが本当に有効に整えられているかを確認・点検することにしましょう。グラッと来たらまず大切なのは「自分の身を守る」ことでした。そのためには周囲の環境を確かめておく必要があります。

まずは自宅です。危険なタイミングは、一番に睡眠中で二番に炊事中でしょう。

寝るときにこの「支隊だより」を持って寝床に横になったら、つぎの質問に答えてください。

1	頭上に照明など何かがぶら下がっていませんか。			東京防災 p099 転倒落下防止器具
	①ぶら下がっている。頭に落ちる危険あり。	②ぶら下がっているが頭には落ちない。	③ぶら下がっていない	
2	本棚が倒れたら頭に何かぶつかりますか。			東京防災 p094, 095 室内の備え
	①本棚そのものが頭にぶつかる。	②本棚は頭にぶつからないが本が飛んでくる	③本棚は布団の上へは倒れない。	
3	本棚が倒れて中身やガラスが散乱しても、スリッパで出口へ向かうことができますか。			東京防災 p094, 095 室内の備え
	①スリッパをそばに置いていない。	②本棚にはガラスがはまっていない。	③起きて立ち上がると出口だ。	

台所でこの「支隊便り」を持って（火を使っているつもりで）、つぎの質問に答えてください。

1	頭より高い収納棚の扉はグラッと来ても開かないようになっていますか。			東京防災 p100, 101 転倒等防止対策
	①なっていない。開いてしまうだろう。	②なっていないが中身は頭に落ちて安全。	③開かないようになっている。	
2	消火器はすぐ使えるようになっていますか。定期点検はしていますか。			東京防災 p188 消火器の使い方
	①なっているが訓練したことがない。	②なっており訓練したことあり。点検は不明	③なっており訓練したことあり。定期点検済	
3	グラッときたら頭を抱えて何処へしゃがみ込むか決めてありますか。			東京防災 p017 地震発生その瞬間
	①何処へしゃがむか考えたことがない。	②決めてあるが、まだ練習をしていない。	③決めてあり、しゃがみ込む練習をしている	

いかがでしたか。①だったひとは居ませんか。すべて③ならば万全ですが、せめて②にしましょう。

右端列にある東京防災のページを読んで参考にしてください。

以上