



9月1日は、1923年に発生した関東大震災にちなんで制定された、災害に備えて避難訓練や防災用品の点検を促す「防災の日」です。いつ起こるか分からないのが自然災害です。災害が起きた際に迅速な避難や心構え、そして備えがとても重要ですので、この機会に非常時の荷物の確認や家族間での避難先の共通認識が出来るよう、話し合ってみるのはいかがでしょうか。

### 【 困った時の連絡先 】

#### ・災害用伝言ダイヤル 171

地震や噴火、豪雨など大規模災害が発生して電話がつながりにくくなった時に、NTT 東日本と NTT 西日本が提供する、電話を使用した音声による伝言板サービスです。

#### ・救急相談センター # 7119

急な病気やケガをした時、すぐに救急車を呼ぶべきかどうか迷った場合の相談窓口。看護師などから、応急処置の方法や受診の必要性についてアドバイスを受けたり、受診可能な医療機関を案内してもらうことができます。



## 毎月避難訓練を行っています

保育園では毎月避難訓練を行っています。いざという時、落ち着いて先生の話聞いて無事に逃げることができる為に、大切なことは何なのかを確かめながら訓練に参加しています。

#### ●地震が起きたら…？ ダンゴムシのポーズをする

机の下に潜ったり、ダンゴムシのポーズを取って自分の身を守ります。



#### ●火災が起きたら…？ 手のマスクをする

自分の両手を使って鼻と口を覆い、煙を吸い込まないようにします。タオルやハンカチを使って鼻と口を覆うのも効果的です。



避難訓練の他にも、紙しばいやDVDを通して日常の危険に潜む危険に対する身の守り方を学んでいます。



## いざという時の準備は出来ていますか？

いつ起こるか分からない災害。水や食料など、いざという時に持って行く荷物の準備は出来ていますか？何をどのくらい入れたらいいのか…と悩む事もあるかと思いますが。今回は、準備しておくで安心できる物をいくつか紹介します。

### 【 大人1人、3日分の持ち物の目安 】

- ・バッグ…両手が空くリュックがおすすめ
- ・飲料…500ml × 3本    ・非常食…手間なく食べられるもの    ・携帯トイレ
- ・ライトやランタン    ・モバイルバッテリー電池式    ・ヘルメットなど頭を守る物
- ・ナイフ    ・電池式扇風機やカイロ    ・歯ブラシ    ・消毒用アルコール
- ・マスク    ・軍手や手袋    ・レインコート    ・応急処置セット
- ・現金(公衆電話が使えるよう小銭も)



### 【 小さなお子様の為に… 】

- ・ミルクや哺乳瓶    ・おむつ    ・除菌シートやスプレー
- ・乳幼児用の食器

●お気に入りのぬいぐるみやブランケットなど、普段からお子さんが気に入っているものを入れておくと、非常事態でも精神的な支えとなります。少し大きいお子さんにはトランプなど遊び道具やお絵かき用の文具、本など、気を紛らわすことのできるグッズを用意しておくで安心です。

いつでも避難出来るよう、リュックの傍に履きなれた靴を置くと◎

## 引き渡し訓練

9月2日(月)に、引き渡し訓練を行いました。通勤やご自宅までの安全な経路を確認する事は出来ましたか？日頃から、危険の少ない道や場所をご確認ください。

ご協力ありがとうございました！



## 逃げる時のお約束

地震や火事などの災害が起きた際には、自分の身を自分で守りながら逃げる事が大切です。ご家庭でも、お子様と一緒にご確認ください。

お…押さない  
か…かけない  
し…喋らない  
も…戻らない

