

防災たよひ 9月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和7年9月1日

9月1日は「防災の日」です。台風や地震、津波などの災害はいつ起こるかわかりません。いざというときにどうしたらいいのか、家族で話し合い確認しましょう。

防災について考えよう!

備蓄品

Q. 非常食は何日分必要なの?



A. 非常食は最低3日分必要です。大きな災害が発生した際、最初の3日間は行政は救助・救命を最優先にします。支援が届かない場合に備えて、またライフライン（水道・ガス・電気）が止まることも考えて、非常食を準備しておくといいですね。

また、いろいろな情報の中に「7日分」の備蓄が必要と伝えるものがあります。非常食以外の冷蔵庫にある作り置きのお食べ物や、冷凍庫の食品、戸棚にある保存食も、立派な備蓄品です。非常時は、まず1~2日目に電気が止まると傷みやすい冷蔵庫・冷凍庫の食品を食べ、3~4日目に保存食、そして5~7日目に非常食を食べるようにするといいですよ。



Q. ライフラインって? 止まると何ができなくなるの?

電気
ガス
上水道
下水道



A. 電気が止まると、冷蔵庫をはじめとする家電、エアコン、エレベーターの使用ができなくなります。また、ガスが止まると、火を使った調理やお風呂の湯沸かしができなくなります。

水道が止まり断水になることもあります。飲用水の備蓄は1日あたり1人3リットル必要です。排水管が壊れていると、トイレに水を流すと、汚水が逆流する危険があります。トイレも流せないため、携帯トイレ（またはビニール袋など）が必要ですね。



いざというときに あると便利な日用品!

食品

日ごろから作り置きや保存食があると非常時に役立つ

ラップ

けがの手当て、体の保温、お皿に洗えば洗わなくて済む

ビニール袋

けがの手当て、非常用トイレ、リュックの中に入れて水を運ぶ

新聞紙

床にひく・カーテン・布団にして保温、お皿やスリッパなどの防災用品を折る、トイレの吸収材、生ごみの吸臭

Q. 非常用トイレって何枚くらい必要?



A. 排水管が壊れている可能性がある場合は、トイレに水を流せません。そのため、1日5~7回（トイレに行く回数）×3日分、つまり1人約21回分×家族の人数分必要になります。ただし、非常用トイレを節約して使ったり、ビニール袋と新聞紙（ペットシートなど）で代用することもできます。

いざというとき、どう使うのか、どんな工夫ができそうか、あらかじめ勉強しておくことが大切です。



トイレにはビニール袋をかぶせる

凝固剤や新聞紙を入れる

被災したときに連絡を取る方法

Q. 連絡を取りたいでも非常時で電話が繋がりにくい...どうしたらいいですか?

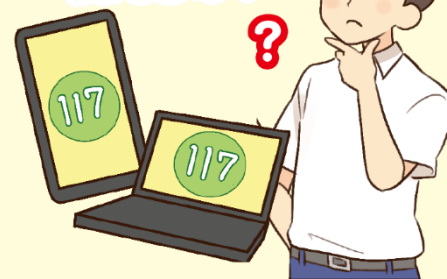


A. 災害時は多くの人がいっせいに電話をかけたりメッセージを送ったりするため、電話やSNSが繋がりにくくなることがあります。事前に集合場所を決める、避難しているところを自宅のドアの内側に貼り付けるなどの方法は有効です。

このほかにも、家族に避難している場所を知らせたいときや、遠方にいる人に無事であることを伝えたいときなどは「171災害用伝言ダイヤル」を使用すれば、メッセージの録音・再生ができるので、電話がかかりにくい状態でも家族の安否を確認したり、集合場所を連絡したりすることができます。また、「web171」では、電話番号をキーにして、文字のメッセージを登録・確認・通知することができます。



Q. 171ってどうやって使うの? いつでも無料で使えるの?



A. 「171災害用伝言ダイヤル」は、電話番号ごとに1~20件の伝言を録音できます。171は災害発生時にのみ利用可能で、料金はかかりません。災害時には171をダイヤルし、録音が再生かを選択したあとに、電話番号をダイヤルすることでその番号に伝言を録音したり、再生したりすることができます。

「web171」は、災害等の発生時にアクセスすることで、電話番号をキーとして伝言情報（文字）を登録できます。伝言情報は全国（海外含む）から確認でき、登録したメッセージを通知（メール通知先は最大10件まで、音声通知先は最大1件まで登録可能）することもできます。

いずれも、事前に使い方を確認しておくといいですね。

※web171のURL⇒ <https://www.web171.jp/>