

看護師たかこの

# すこやか生活

2018年9月

長い夏休みも、あっという間に過ぎ、楽しい行事がたくさんある2学期を迎えていますね。運動会はいかがでしたか。

今年は日本各地で、立て続けに災害に遭遇しています。水害、地震と自然の驚異にさらされています。9月6日私はいつもの通り、起床後テレビをつけました。ニュースで北海道地震を知り、すぐに札幌に住んでいる従弟にメールで安否を確認しました。その後NHKニュースのなかで、「全道停電、メールで知らせて下さい」とアナウンサーの声掛けが聞こえ、再メールをしました。被災地以外の広い北海道全域が停電しているということが信じられませんでした。あとで「ブラックアウト」という現象があることを知りました。全く「想定外」ということです。しかし、災害というのは想定外の連続なのだろうと思います。その中で、災害がある前提で対策として準備をしておかないといけないということでしょう。私も本格的に片付けと防災グッズの確認をしようと思っています。気になっていたスマホの充電器を購入しました。従弟の家では水道とガスは使えました。冷蔵庫の開閉は最小にし、冷凍庫は開けないようにしたとのことでした。3日目に電気がついたので、解凍せずに済んだそうです。食事も何とかできたとのことでした。

家族の中で子供に対し、災害時の行動について、この機会に確認しておきましょう。

セコムのHP (<https://www.secom.co.jp/kodomo/q/20140901.html>) の中で、災害から子供を守るポイントを書いていますので、記しておきます。

## ▶大雨による水害や土砂災害から子どもを守る3つのポイント

① 住んでいる町のハザードマップを確認する ② 雨が降り出したら気象情報や災害情報に注意する ③ 早めの防災行動を心がける

## ▶地震に備えてやっておきたいこと

- ・ 家具やテレビなどに転倒・落下防止対策をしておく
- ・ 食器棚や窓ガラスにはガラスの飛散防止対策をしておく
- ・ 非常持ち出し品を準備しておく
- ・ 懐中電灯をすぐ使える場所に置いておく
- ・ ラジオや非常持ち出し品は置き場所を決め、すぐ出せるように準備しておく

## ▶避難場所と避難経路を再確認しよう

自宅以外で被災する場合がありますので、安否確認の方法、避難場所を子供に教えておくことが重要です。

お互い気を付けましょう。

