



おおつげんき丸

南すこやか相談所
(住所) 南郷一丁目14番30号
(電話) 534-0294
(FAX) 534-9256

南すこやか相談所では、保健師、ヘルスアドバイザーが常駐し、赤ちゃんから高齢者までの健康に関する相談を受け付けています。必要に応じて、ご自宅への訪問や、来所や電話での相談をお受けしています。ぜひお気軽にご利用ください。

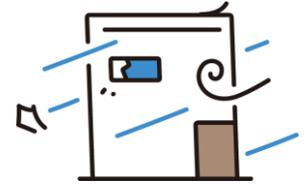
風水害に備えよう！

8月30日～9月5日は防災週間です。

日本では地震や津波、大雨や土砂災害、竜巻などの様々な災害が起こります。

特に、夏から秋にかけては日本に接近する台風が多くなります。

自身と家族のいのちをまもるために災害への備えをしておきましょう。



■避難場所、避難経路の確認

- 地域のハザードマップを入手し、避難場所や避難経路を事前に確認しておく。
(大津市HPより確認できます。)



■家族の安否確認の方法

- 日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておく。
- 災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板を活用する。

■災害が予測されるときには

- 早めに避難するために、台風や大雨などの気象情報、避難情報に注意しておく。
- ガラス飛散防止フィルムを貼ったり、雨戸やブラインドは閉めておく。

■食料や水の備え

- 家族分、最低3日分の備えをしておく。
例えば…飲料水(目安1人1日3L)、非常食、生活用品、生活用水など



■避難時の持ち出し物品の準備

- 必要なものを事前に準備し、すぐに持ち出せるようにしておく。
- 持ち出し物品のチェックリストについては、首相官邸のHPで御覧ください。

■夏から秋にかけての災害の備え

- 暑い季節は食中毒が起こりやすくなるため、予防のために手指消毒用アルコールやウェットティッシュ、石けんなどを準備しておく。

詳しくは、首相官邸のHP「災害が起きる前にできること」をご確認ください。

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>



妊娠中、お子さんがいる方は…

- 妊娠中の方は母子手帳を持っていくと役立ちます。
- 妊娠初期など見た目では妊婦だとわからないことがあるので、マタニティマークをつけましょう。
- お子さんがいる方は年齢に応じてミルクや離乳食、授乳用品、おしりふき、ガーゼなどがあると便利です。
(特にミルクや離乳食などは手に入りやすくなるため、最低2週間分用意しておきましょう。)
- お子さんと避難する際に一緒に避難してくれる人を事前にお願ひしておくのもよいでしょう。



↓詳しくはこちらから確認できます。
こどもの心の診療ネットワーク事業
「災害後の中長期的な母子保健対策パンフレット(当事者/一般向け)」



