





日本は、地震や津波、台風、豪雨など自然災害の多い国です。  
 1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、9月1日が『防災の日』になりました。  
 東日本大震災では、関東も強い揺れに襲われました。災害は、いつ・誰の身に起こるか分かりません。普段から関心を持って生活することが、自らの命を守る第一歩です。



## 災害が発生した時、寒いのか暑いのか・・・救急車は？病院は？

東日本大震災が発生したあの日。3月に入ったというのに、福島県の最低気温は-1℃。  
 校庭に避難した高校生たちは寒さに震えました。着の身着のまま逃げてきた生徒たちにとって、はらはらと降り始めた雪は、どれほど冷たく感じたことでしょう。  
 大きな災害が起こった場合、広範囲にわたり多大な被害が発生することが予想されます。消防車や救急車は、すぐに来てくれるとは限りません。また、自宅や学校で被災するとは限りませんし、災害が発生する日が凍えるような寒さの日なのか、真夏の暑い日なのかも分かりません。



**皆が同じ状況の中で、他人を頼りにしては自分の身を守ることはきません**

## 救援体制が整うまでの3日間を目安に必要なものを準備

### 日頃から携帯

- 現金（小銭含む）
- 生徒手帳
- 救急用品
- ハンカチ
- ウエットティッシュ
- チョコレートや飴
- サバイバルシート
- 携帯充電器
- 飲料水
- など



### 非常時持出、家庭常備品

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水<br>↳ 20×7日×家族分 | <input type="checkbox"/> 食糧（レトルトなど）<br>↳ 4～5日分を用意 |
| <input type="checkbox"/> 軍手、ヘッドライト          | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ                    |
| <input type="checkbox"/> ロープ                | <input type="checkbox"/> 口腔ケア用ティッシュ               |
| <input type="checkbox"/> 貴重品（通帳・印鑑）         | <input type="checkbox"/> 生理用品                     |
| <input type="checkbox"/> 衣類、靴               | <input type="checkbox"/> ラップ                      |
| <input type="checkbox"/> ラジオ・乾電池            | <input type="checkbox"/> ポリ袋                      |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ          | <input type="checkbox"/> カセットコンロ                  |
| <input type="checkbox"/> 救急用品               | <input type="checkbox"/> ラジオ                      |
| など  | など  |



一人最低3日分は用意しましょう。  
 非常持ち出し品、非常備蓄品ともに年に一度はチェックして、新しいものと交換してください。



※サバイバルシート：保温用アルミシートのこと。遮熱と保温を裏表で出来るものもあり、コンパクトで持ち運びしやすい。

## 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方



「171」をダイヤルする。  
 携帯電話や公衆電話でもOK。



録音は「1」を、再生は「2」をダイヤルする。



録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。



音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。