

9月1日は『防災の日』です。1923年に関東大震災の起きた日です。
 災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として、1960年に制定されました。
 今年は、今までになく『防災』ということばの重みを感じる年となりました。
 もしものときに備え、下記に目を通してみてください。



防災の日

「もしも…」
 のときに備えよう

災害に備えるために

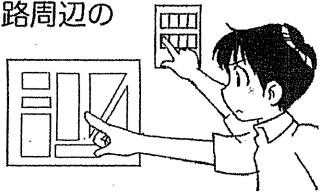
確認ポイント

避難場所と避難ルート

☞ 自宅や学校、通学路周辺の避難場所は？

☞ 避難場所への移動ルートは？

★最短ルートの他、回り道も調べておきましょう。

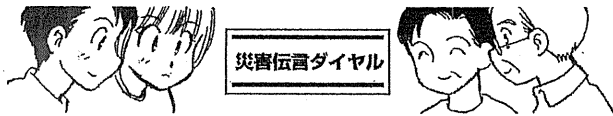


家族との連絡方法

☞ どうやって連絡をとり合うか決めている？

☞ 災害用伝言ダイヤルの番号は、171

録音・再生の方法は、音声案内で流れます。



消火器の使い方

☞ 消火器の使い方を知っている？



①安全ピンを ②ホースを火元 ③レバーを強く
 引き抜く。 に向ける。 握る。

準備しておく役立つもの

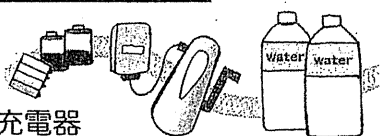
☞ 乾電池

☞ 水・非常食

☞ 携帯電話用の充電器

手回し式の充電器があると、停電しても安心。

★災害時には入りにくくなるので、ふだんから用意しておきましょう。



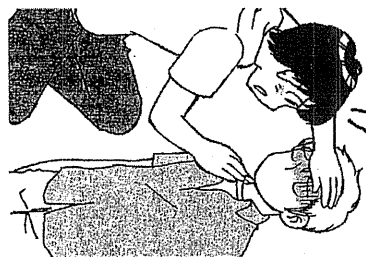
急病人やけが人を助けるために

心肺蘇生法の基本をチェック

1: 反応を確認

周囲の安全を確認し、呼吸や意識の様子を確かめます。

肩を軽くたたきながら、
 大きな声で呼びかけます。



10秒間続けても反応がなく、自分で呼吸
 していなければ、心肺停止の状態。大声
 で、まわりの人に手助けを頼みましょう。

119番に通報して
 ください!!

AEDを持って
 きてください!!



2: 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

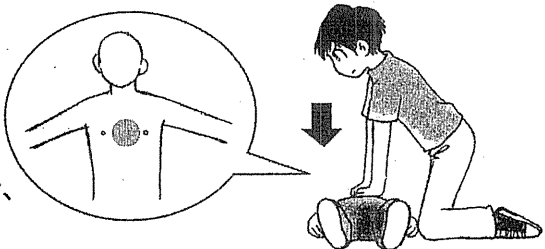
心臓の鼓動を取り戻すために行ないます。

どこを？

胸のまん中の硬い部分

どのように？

1分間に100回以上のテンポで、
 強く、絶え間なく押し続ける。



★可能なら、1~2分間ごとに、まわりの人と交代しながら行ないます。

★救急の通信指令員から指示がある場合は、それに従いましょう。

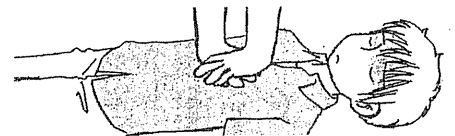
3: AED

必要な場合、電気ショックで心臓の働きを回復させます。

AEDが手元に届いたら、胸骨圧迫を中断して実行します。

電源を入れると、自動的に始まる
 音声ガイドに従って操作します。

電気ショックを1回行なっ
 たら、すぐに胸骨圧迫を再開。



★反応があり、呼吸が回復するか、救急隊が到着するまで続けます。

.....あなたの勇気ある行動で救われる命があります.....