

敬愛クリニックたより

平成28年9月

度重なる台風・地震…最近の日本全国で発生している災害は、いつ自分の身に降りかかってもおかしくない状況です。9月1日は防災の日。今月は日頃の備えについて取り上げます。

災害に備えましょう



1. 備えておきたい物

【生活に関する物】

食料、飲料水(ペットボトルなど)、衣服、タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ、軍手、ビニール袋、カセットコンロ、やかんや鍋、懐中電灯、電池、携帯ラジオ、携帯電話、筆記用具、現金(10円玉など)、印鑑、通帳など

【病気に関する物】

健康保険証(写)、各種受給者証(写)、お薬手帳、処置や介護に必要な物(おむつなど)



2. 台風に備える

普段から近隣の建物や道路を知って、土砂災害や鉄砲水の可能性を確認しておきましょう。

床上浸水の被害を受けないように、家財や家電を高所や二階に移動させましょう。

接近したら、用水路、河、海岸には近づきません。高架下も危険です。不要な外出は控えましょう。

3. 地震に備える

家具や家電は倒れにくいように固定し、寝る場所にはなるべく設置しないようにしましょう。

ベッド上に落下しないように注意しましょう。

避難する時に逃げやすいよう、家具の配置などを工夫し、安全なスペースを確保しましょう。

通路はなるべく物を置かず、広く開けておきましょう。

4. 避難場所を確認しておきましょう

5. 連絡先の確認をしておきましょう

家族や親せきはもちろんですが、突然の緊急事態には近くに住んでいる人の助けが必要です。

隣近所の方に、必要時助けてもらえるようお願いしておきましょう。

かかりつけの医療機関、福祉サービス担当者(ケアマネなど)の連絡先もすぐわかるようにしておきましょう。

引用・参考: 旭川市ホームページ

今月の花

町田市某所、庭にトラノオが花をつけています。

花茎は30cmから高いものは100cm以上にまで伸びるそうです。花穂を虎の尾に見立てたことからこの名がついたようです。



今月のペット

町田市在住のアラスカマラミュートのメイちゃん3歳です。30kgの巨体なので怖がられることが多いですが、人にも犬にもフレンドリーです。

