

メディケア・くれ便り

新緑の濃い季節となり、日中は穏やかな陽射しが心地よく感じられます。

しかし、熊本では地震による甚大な被害が発生しており、さらに度重なる余震で被災者の皆様の不安な日々はまだまだ続いているようです。一日も早く復興の道が開かれ、被災者の皆様が日常の生活に戻れるように心からお祈りいたします。

そこで、今回は地震防災について少しお話しします。

★ もし自宅で地震が発生したら…

・丈夫な机・テーブルの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握る

・座布団などで頭を保護し、まず揺れが収まるのを待つ

慌てて行動すると、転倒した家具類・飛び散ったガラスの破片などでケガをする恐れがあります。揺れが収まってから窓や戸を開け、出入り口を確保しましょう。

大事ななのは、自分の身を安全に守るように心がけることです



★ 非常持ち出し袋を準備しておきましょう

重さは身軽に動けるよう15 kg以内に

(リュック容量 25ℓ以上、住所・名前・連絡先を必ず記入)

必要最低限の品物…飲料水(1日1ℓ程度)、非常食(乾パン・長期保存ビスケット等)、懐中電灯、ラジオ、ハサミやカッターナイフ、ライター(チャッカマン)、タオル、着替え、軍手、ポリ袋、トイレットペーパー(ウェットティッシュ)、ガムテープ(布テープの方が丈夫でよい)、筆記用具(油性マーカー等)、雨合羽、レジャーシート、救急袋、貴重品(お金、保険証や通帳等のコピー)

ちょっとアドバイス

👉 **ペットボトル** 500ml用のミニボトルも用意しておく、片手でも飲みやすく持ち運びにも便利

👉 **現金** できればお札は 1000 円札で

自販機や店舗での釣銭切れが考えられるので硬貨も 3000 円分くらい準備

👉 **トイレットペーパー&ティッシュペーパー** 芯をつぶしたり、箱から出してチャック付きビニール袋に入れ空気を抜いておくと省スペースに

👉 **タオル&着替え** 圧縮袋入れておくとかさばらない

👉 **通帳のコピー** 口座番号がわかれば早く引き出すことが出来る

👉 **ラップ** 断水の時、食器にかぶせて食べ終わったらラップだけ捨てれば食器を洗えなくても衛生的
また、傷口に巻くと止血帯として、体に巻けば寒さ対策に

5月の誕生会&母の日

5月18日(水) 10時~

ご家族様のご参加を
お待ちしております！

平成28年5月発行

