避難行動判定フローを確認しましょう!

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に自 宅の災害リスクと取るべき行動を確認しましょう。

あなたが取るべき避難行動は? 「必ず取り組みまし

ハザードマップ*で自分の 家がどこにあるか確認し、 印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高 い区域を着色した地図です。着色されていないところでも 災害が起こる可能性があります。

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や 崖の近くなどにお住まいのかたは、市からの避難情 報を参考に必要に応じて避難してください。

※浸水の危険があっても、

- ①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれ の高い区域の外側である
- ②浸水する深さよりも高いところにいる
- ③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの 備えが十分にある場合は自宅にとどまり安全確保を することも可能です。
- ※土砂災害の危険があっても、十分に丈夫なマンショ ンなどの上層階に住んでいる場合は自宅にとどまり 安全確保をすることも可能です。

総務課防災危機管理室 7 防災力

(25)

8

vol.86

羽

が備えてこー

はい

家がある場所に色が塗られ

ていますか?

災害の危険があるので、原 則として*、自宅の外に避難 する必要があります。

ご自身または一緒に避難す るかたは避難に時間がかか りますか?

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はい ますか?

いいえ

例外

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はい ますか?

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、市

はい

警戒レベル4が出たら、安 全な親戚や知人宅に避難し ましょう(日頃から相談して おきましょう)

いいえ

警戒レベル4が出たら、市 が指定している風水害等避 難所に避難しましょう

警戒レベル3が出たら、安 全な親戚や知人宅に避難し ましょう(日頃から相談して おきましょう)

が指定している風水害等避 難所に避難しましょう

のよりも、1日の過ごし方 があるときは、睡眠そのも に原因がかくれていること なかなか寝ないなどの悩み ってくれるなどの効果があ てくれる、その日の疲れを取 脳の発達や体の成長を促し ります。また、子どもが夜に

ぐ起きてしまい、そうなる そうです。夜中はまだ寝て は布団に入り、一緒に寝る あるようでした。 母さんには寝不足や疲れも なかなかうまくいかず、お 目分なりに努力していても ま起きてしまうそうです ともう寝てくれず、そのま くれるのに朝方になるとす 話を聞くと、夜は8時に 十分な睡眠は、子どもの

っこ」でホッとひと息しま 門知識がある専門家に相談 で周囲の大人が原因に気付 ください。あそびの広場「だ 育て支援センターにお越し しましょう。子育てで困り くのは難しいかもしれませ ん。そのときは、子育ての専 ことがあるときは、ぜひ子 原因は、たくさんあるの

までに何度も起きてきて、ぐ 1歳になりましたが、朝 すり寝てくれません」とい 先日、子育て相談の中で 例えば、 のも遅く、朝日が浴びられ などです。 が余っていて眠くならない ても眠くならない ったりして、寝る時間になっ ◎寝るのが遅いので起きる ◎遊びが足りなくて、体力 ◎お昼寝が遅かったり長か も多いです。

り相談がありました。

Vol.55 子どもの睡眠 みんなで子育て 子育て支援センター **2** 2 7225

