

安全に避難するためにできること

政府の発表では、南海トラフ地震が起こる可能性は今後30年以内に70%～80%といわれており、記録的な大雨による被害も全国各地で多発しています。鳥羽市においても、昨年は「避難準備・高齢者等避難開始」を4回発令しました。地震や風水害などの自然災害は、想像を超える力で襲ってくることから、災害や状況に応じてどこに避難するのかをあらかじめ確認しておき、避難の途中にケガなどをしないよう、慌てず、注意深く行動しましょう。安全に避難するためのポイントを紹介します。

■持ち物は最低限に

荷物は最低限にして背負い、両手が使えるようにしましょう。



■車は使わない

渋滞した場合、動くことができません。ほかの避難者や緊急車両のさまたげにもなります。



■水の深さに注意

歩行可能な水深は約50cm。水の流れが早い場合は20cm程度でも危険です。



■隣近所で声を掛け合って

風水害のときは、隣近所で声を掛け合って集団で避難しましょう。

津波からの避難のときは、家族や隣近所を待たずに1人でも高台へ逃げてください。



■河川や用水路の周辺に近づかない

大雨によって河川や用水路の水かさが増し、その周辺にも激しい水の流れることがあります。

側溝のフタが外れていることに気付かず、そのまま流されて死亡する事故が発生していることから、大雨で増水しているときは、決して河川や用水路の周辺に近づかないようにしましょう。



■事前に準備を

普段から避難場所までの安全な経路、危険箇所などを確認しておきましょう。

家族が離れ離れになったときの連絡方法の確認、非常持出し品・備蓄品・防災用具の確認、家具の固定、避難場所やハザードマップの確認など。



先日子育て支援センターで、子育て支援サポーターさんによる「手作りハンドクリーム」の講座がありました。ほんのり心地よいアロマの香りのなかで、講師との会話をしみながら、自分だけのハンドクリームを作りしました。お子さんは、その間保育士やほかの保護者のかたに遊んでもらったり、お友だちと楽しく遊んで過ごしました。ママは少しだけお子さんと離れる時間を持つことができ、みなさんやさしい笑顔になりました。子育ては24時間休憩なしで、息つく間もありませんから、短い時間でもリフレッシュのための貴重な時間になったと思います。

育児と家事に毎日追われて余裕がなくなると、気持ちもイライラします。そしてついつい子どもを叱ってしまふ。子育ての中のかたにとつて、ほっと一息つく時間は、とても大切です。それは、一息ついた後の心の余裕は、子どもとのかかわりにも大変影響するからです。余裕がある時は誰でも言動がやさしくなるのではないのでしょうか。

また、子育て中はほんの些細なことでも心配になったり、落ち込んだりすることがあります。誰かに聞いてもらったりすることで気が軽くなります。おしゃべりする時間やほっと一息つく時間を大切にしましょう。子育て支援センターでもお手伝いをさせていただきます。

一人一人が備えてこい！
防災力UP！鳥羽

総務課防災危機管理室



☎ (25) 1118

vol.68

Vol.49



みんなで子育て
だっこで
ほっと

子育て支援センター
☎ (25) 7225