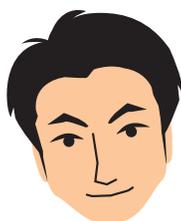




毎月第4週の1面は防災がテーマ。今月から6代目仙台市防災・減災アドバイザーになった折腹久直さんが担当します。

はじめまして。仙台市防災・減災アドバイザーの折腹です。防災・減災アドバイザーは地震などの災害時、皆さんと家族、大切な人々を守るようアドバイスする仕事。読んだらぜひ、おうちの



おりはらアドバイザーの

学ぼう 防災

①

きょうのテーマ

みんな思い出

みんな言いたい

みんな知りたい

みんな守ろう

みんなトモダチ

家でできる防災訓練

身を守ることから始めよう!

シェイクアウト訓練



- ①低い姿勢で
- ②頭を守り
- ③動かない

地震の際、机の下などの安全な場所で身を守る①～③の行動を習慣づける訓練

時間の目安	行動	事前の対策
地震発生/揺れている間	・落ち着いて身を守る ・できたら火の始末	・シェイクアウト訓練 ・家具の固定など ・寝室は安全な空間を確保 ・石油ストーブなど火を使う器具の管理、保管に注意
揺れの後、1~5分	・ガスの元栓を閉める、電気のスイッチやブレーカーを切る ・火災の初期消火 ・家族の安否確認 ・情報収集	・消火器や水のみ置き準備 ・防災訓練で初期消火を学ぶ ・ガラスで足をけがしないよう、スリッパやスニーカーの準備 ・家族との連絡方法や情報収集手段を確認しておく
5~10分	・近所の人々の安否確認 ・非常持ち出し品を持ち出す準備	・非常持ち出し品、懐中電灯や携帯ラジオなどの準備
火災や家屋倒壊、けが人が出たら	・みんなで消火、救出	・防災訓練で救助方法を学ぶ
半日~	・生活必需品は備蓄でまかない、協力し合う	・水、食料など生活必需品の準備(1週間分)

おりはら・ひさなお 2000年仙台市消防局に入り消防隊員として消火・救急活動を経験。防災・減災や火災予防の仕事も担当。19年4月から市危機管理室減災推進課。

今週の注目ニュース

◇29日(水) 国際盲導犬の日
国際盲導犬連盟の前身になる国際盲導犬学校連盟が発足したのは、1989年4月12日の水曜日だったんだ。この日にちなんで、毎年4月の最終の水曜日が国際盲導犬の日になったんだ。

す。災害時、命を守るために一度も経験したことのない行動をするのは、とても難しいからです。

家でできる防災訓練。災害時、命を守るために一度も経験したことのない行動をするのは、とても難しいからです。

震で電気やガスが止まった時に食べる」という計画で準備します。食べる訓練を実行すると、賞味期限が切れていたり缶切

動の例を参考にしてください。長期休校で外でも遊べない今、「家族で防災訓練」を実行してみま

日ごろから家でも訓練を

自分や家族を守るために

や近くの人にも教えてあげてくださいね。

皆さんは「家族で防災訓練」をしたことはありますか? 学校ではやっ

地震は家で寝ている時に起こるかもしれませ

ん。「シェイクアウト(身を守る)訓練」をする、消火器を使う動作をする、外に避難するなど、

があります。「PDCAサイクル」を知っていますか? 「Plan(計画)→Do(実行)→Check(点検)→Action(改善)」の流れを繰り返し、目標達成効果を高める方法です。

例えば、非常食は「地

りがなくて缶を開けられなかったりということに気が付くなど点検できません。「非常食は月1回食べて新しい物を買う」「缶切りを備える」などと計画を改善すれば、いざという時に困りません。

左表の地震発生時の行

きょうの紙面

- 2面 ニコ☆プチ
- 3面 3分チャレンジ
- 4・5面 いいね 小学校
- 6面 絵でわかる こども英語
- 7面 投稿特集
- 8面 子育て・教育相談コーナー