

衛生委員会だより



2026年3月号

防災豆知識編

担当事業所：おりがみ

2024年8月に南海トラフ地震の臨時情報が発表されてから、まもなく2年になります。一昨年・昨年に続く防災シリーズ第3弾として、今回は「いざという時に役立つ豆知識」を紹介します。

◆ ゴミ袋は“使い道いろいろ”

- ・ 45ℓ以上のゴミ袋は、段ボールに入れることで水の運搬や簡易トイレに使用し、底を切り抜けば簡易レインコートにもなります。
- ・ ポリ袋は手袋代わりになり、ケガの際の感染リスク軽減や手の汚れ防止に役立ちます。



◆ 新聞紙+ビニールで簡易食器に

- ・ 新聞紙で作った器をビニール袋で覆うと、使い捨て食器として利用できます。
- ・ 食器をラップで覆うだけでも洗い物が減り、水の節約になります。



◆ 段ボールと新聞紙で防寒対策

- ・ 床に敷く、服の下に入れるなどして体温低下を防げます。

◆ 大判ハンカチは多用途

- ・ マスク代わり、粉じん除け、包帯代わり、石を包んで簡易ハンマーとしても使えます。



◆ 防災バッグは玄関横へ

- ・ すぐ持ち出せる場所に置くことが大切です。



◆ 即席ライトの作り方

- ・ スマホのライトの上に水入りペットボトルを置くと、光が乱反射して周囲が明るくなります。懐中電灯でもOK。



◆ 家具配置のポイント

- ・ ドアの前に背の高い家具を置かない（転倒して出口をふさぐ危険があります）。
- ・ 棚の収納は「重い物を下」に。



◆ 湯船の水は生活用水に

- ・ 断水時にトイレや洗濯に利用できます。 ※小さなお子さんがある家庭は安全面に注意。

◆ ローリングストックを習慣に

- ・ 非常食を日常的に使いながら補充し、味や使い方に慣れておきましょう。

◆ 現金は小銭多めで

- ・ 災害時は現金のみの店舗が多く、おつりが出ない場合もあります。
- ・ 公衆電話は硬貨やテレホンカードが必要になることがあります。（※緊急時は硬貨・カードなしでかけられる場合もあります）



◆ 災害伝言ダイヤル（171）の使い方

- ① 「171」に電話
- ② 録音は「1」、再生は「2」
- ③ 連絡先の電話番号を市外局番から入力
- ④ 名前・所在地などを録音 ※毎月1日・15日、1/1～1/3の防災週間に無料で体験できます。

