

かがやけ！

なかさん

中3新聞

しんぶん

【発行】

中第3

地域包括支援センター

作成者：勝木

第65号

備えが
あなたの命を
守ります

災害に備えましょう！

～いつ起こるかわからない災害に、日頃から備えましょう～

自分の身は
自分で守る！

！ 主な災害の種類と気をつけること

地震



- ・揺れを感じたら、机の下にもぐるなど身を守りましょう。
- ・揺れがおさまったら、火の元を確認し、あわてて外へ出ないようにしましょう。



大雨・豪雨



- ・気象情報や避難情報に注意しましょう。
- ・危険を感じたら、早めに避難を！無理に外出せず、身の安全を最優先にしましょう。



熱中症



- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- ・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・無理をせず、涼しい場所で休みましょう。

室温
28℃
(目安)
お薬服などに
見えます

避難するときのポイント



- ・動きやすい服装・靴で
リュックを背負い、両手を空けて避難しましょう。



- ・無理をせず、早めの避難を
「まだ大丈夫」と思わず、危険を感じたら早めに避難を。



- ・一人で行動しない
近所の人や家族と一緒に避難しましょう。



- ・体調が悪いときは我慢しない
避難先で体調が悪くったら、すぐにスタッフに伝えましょう。

「いつもと違う」
「おかしいな」
と思ったら、
すぐ行動を！

避難の目安

次のような情報が出たら、早めの行動を！

警戒レベル5
緊急安全確保すでに安全な避難ができません、
命を守る最善の行動を！警戒レベル4
避難指示危険な場所から
全員避難！警戒レベル3
高齢者等避難高齢者や体の不自由な方は
危険な場所から避難！警戒レベル1・2
早期注意情報最新の情報に注意し、
災害への心構えを！危険度
高危険度
低生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、
お気軽にご相談ください。

LINE 公式アカウント

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006

中第3



堺市

