ふだんから、みんなで防災　⑯

令和７年１１月号　寝ている時の備え　編

尾長学区の子供会では毎年８月３０日に「学校に泊まろう」と言うイベントをされています。尾長自主防でも時間を頂いて、１時間子供達や保護者の方に防災について体験してもらっています。同じ内容は７月２６日の「尾長フェスタ」でも約３０組のご家族の方に体験して頂きました。今回から数回に分けて今年体験して頂いた内容を、若草町内会の方にもお知らせしたいと思います。平成２８年の熊本地震の時の様に、「もしも夜中、寝ている時に大地震が起きたらどうしますか？」です。皆さん、どうされますか？

※　家の中を素足で歩きまわるのは危険です！

寝ている時に地震が来ると誰もがビックリして飛び起きます。ただ、この時に素足で歩き回らないで下さい。大きな揺れで蛍光ランプが割れたり、仏壇のロウソク球（最近は電球にされる方が多いです）が床に落ちていたり、食器棚のガラス戸やコップが落ちて割れているかもしれません。その上を素足で歩くと足の裏をケガをして避難ができなくなります。そこで、新しい厚底のサンダルと滑り止め付の軍手や革手、懐中電灯（できれば頭に付けるライト）を袋か箱に入れて、寝ている頭元に用意しておいて下さい。揺れたら、立ち上がる前にサンダルを履いて、軍手と懐中電灯を使って家の中を見渡してみましょう。地震直後に足の裏や手のひらをケガすると、以後の避難行動が大きく制限されます。

若草町内会では、広く防災士を募集しております。中学生以上であれば、受講・受験が可能です。ご自宅・ご家族の防災に役立ちます。一緒にやりませんか？

発行元　若草町内会自主防災防犯部
防災士　三吉　恭太