

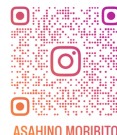
あさひの守り人通信 第8号



こんにちは、朝日もりびと会です。

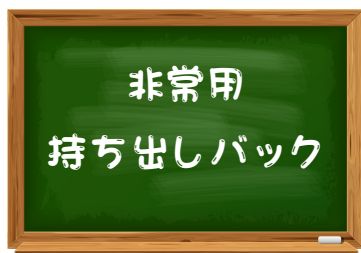
2025年7月28日
朝日村防災士会
朝日もりびと会発行
代表 横山吉美
文責 山崎佳典

6月の日本の月平均気温は、統計を開始した1898年以降の6月として、最も高くなったとのことでした。以降も引き続き全国的に厳しい暑さ、これは災害級と言ってよいと思います。気温の予報や熱中症警戒アラートなどをこまめにチェックする事で体調不良を回避することができますから、適切な予防行動をとってください。朝日村は涼しいというのは一昔前の話です。暑いな～という感覚がなくても十分に体が暑さにさらされていることがあります。また、午後には雷雲が出て各地でゲリラ豪雨が発生しています。スマホなどに気象予報のアプリなどを入れ、こまめにチェックすることも大切です。

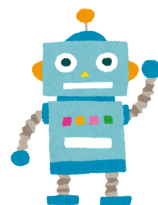


朝日もりびと会
Instagram

ーシリーズ第1回ー



非常用持ち出しバックについて
3回シリーズで解説していきます



「非常用持ち出しバック」はホームセンターなどの売り場でも見かけたことがあるかと思います。皆さんは自分用の持ち出しバック、ご準備していますか？何かあってから準備するのでは絶対に間に合いません。ぜひこの機会にご検討ください。



調べてみると、準備すべきおススメの物品を揃えると膨大な量になります。用意すべき優先順位がわからずに手がつけられない！ということにならないよう、非常用物品を揃えていくための基本的な考え方から解説していきます。



ポイント① 「最初の1日」を乗り切るために絶対必要なものを考えましょう

例) 常備薬、最小限の水や食料、身分証明書（コピーで良いでしょう）、生理用品など。
その日を何とか過ごせる必要最低限のものを考えます。



ポイント② 体力、体形にあったバックサイズをえらぶ

歩いて移動することを想定しておきましょう。重すぎるバッグは持ち運ぶことはできませんから、サイズや内容を調整しましょう。体力に余裕があれば、少し大きめで家族の分も入れると良いですね。



ポイント③ 「いざ！！」というとき、確実に持ち出せる場所に置きましょう

クローゼットやタンスの中に置くのはNG！！玄関は地震の際には家の中のモノがあふれ出すことがあり、おススメしません。発災後、確実に取り出せ、持ち出せる場所を考えます。



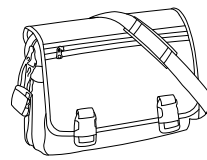
ポイント④ バックは2種類用意しましょう

その日1日をやり過ごすためのバックが一つ、もう一つは3日分の物資を入れたバック…ひとつにまとめておくと、持ち出すのに時間を要し、被災リスクが高くなるためです。



バック準備のまえにやってみよう！！

「うちの常備薬」を箱からバッグへチェンジ



ご自宅に、家庭用常備薬のボックスは置いてありますか？ 中には何が入っていますか？

この箱を肩掛け紐がついたバッグに変えてみましょう。

常備薬ボックスには持ち手がついているので、災害時はこれを持って行こうと思っている方！！避難するとき、箱は持ち運びに不便です。

必要なものを選んである時間はありません！すぐに持ち出せるようなバッグに必要なものを入れておき、日常的に使うのがおすすめです。配置薬のほかに消毒セットや湿布、ご自身が服用しているお薬を入れておくと安心です。

できれば肩掛けのバックにしてください。非常用持ち出し袋としてバックパックを利用すれば、2つは背負えませんが、両手が使えるような持ち方ができるものが良いでしょう。



こんな感じの肩掛けなら、
小さい子にもお手伝いして
もらえますね。



「防災キャンプ」開催しました

〇やったこと〇

ロープの張り方、使い方講習

救急法の講習

☆参加したみなさんの感想☆

もやい結びが楽しかった！

救急講習の方のしくですわ！

いざというときの救命救急法（胸骨圧迫とAEDの使い方）

「もやい結び」という、固定に適した結び方等を学びました。

避難した場所にある物を使い、タープが張れると、自然の中で雨や風をしのぎ、居間空間が確保できます。

避難に関しては基本の「き」ですが、少しずつ知識を蓄えてもらいたいという思いから、実施内容を計画しました。

調理編やってください！！

結び方、生活に生
かせたらいいな～

放水訓練もできた！

今後もいろいろな体験ができるよう
に企画していきたいと思います。

おしえてのりちゃん！

問.

服に火がついた！！
どうすればいい？

答.

近くに水がある！→すぐ水をかぶる。

近くに水がない！→その場で転がる。

*地面に擦りつけるようにしながら消してください。

火傷をしてしまった場合は、**服の上から**流水をかけ、**服は脱がさず**に病院または、119番通報し救急車を呼びましょう。

バーベキューをするときは、水を入れたバケツを用意することが必要だね。



編集後記

夏休みになりました。親子でレジャーという方も多いと思います。バーベキューでのやけど、川遊びでの事後、山での滑落…いゝところ怪我や事故は起きます。全部覚える必要はないですが、守り人会では命を守るための豆知識を都度発信しています。ぜひ、身に着けて、安全に楽しめる環境を作りましょう。(M)