

中部防災ニュース

平成25年11月号

発行：中部危機管理局
藤枝市瀬戸新屋 362-1
電話：054-644-9104
ファクス：054-644-9108
chubuou@pref.shizuoka.lg.jp

山の紅葉も少しずつ色づき始め、秋本格化。食卓にも栗ご飯や秋刀魚がならび、過ごしやすくていい季節です。家族や仲間と『身近な秋見つけ』などはいかがですか？

インフルエンザに備えよう

インフルエンザ流行、学級閉鎖・・・、そんな記事が新聞にも出始めました。空気が乾燥してくると、いよいよインフルエンザ流行のシーズンです。備えと知恵でウイルスに立ち向かおう！



～感染防止3原則～

- ①こまめな手洗い・うがい
- ②不織布マスクを積極活用
- ③十分な休息と栄養補給を

うがいのポイント

まずは、**ブクブク**うがいから
続いて、奥まで**ガラガラ**
最後に、もう一度**ガラガラ**
お口スッキリ！ウイルス撃退！



合言葉は『ブクブク♪・ガラガラ♪・ガラガラ♪』

緑茶がいい！



緑茶に含まれるカテキンとテアニンという成分が、インフルエンザウイルス感染防止に効果があるようです。冬の水分補給は、**緑茶！！** オススメです。

火災に注意!!

気温の低下とともに、空気が乾燥し火災が発生しやすい時期になります。そろそろ、各ご家庭で暖房機器の準備が始まりますね。

でも…快適な暖房機器も取扱いを誤るとたいへんなことに……

本格的な冬を前に**“住宅防火”のポイント**について再確認しましょう。

住宅防火 いのちを守る 3つの習慣



- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③”ガスコンロ”などのそばを離れるときは、必ず火を消す。

『石油ストーブ』の注意点



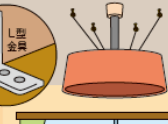
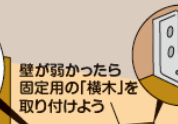
- ① 機器の周囲や上に可燃物（洗濯物等）は厳禁!!
- ② 機器のそばにスプレー缶、カセットボンベなど絶対に置かない!
- ③ 給油時は暖房機を必ず消火する。

家具の転倒防止

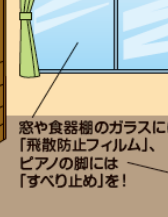
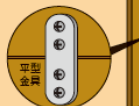
地震の揺れから自分の身を守ったり、急いで避難行動にうつったりするとき、大切になるのが、家具の転倒防止。みなさんのご自宅の家具は、固定されていますか？

家の中の地震対策

L型金具やヒートン[®]で固定する時は、壁の下地のある所か転居に取り付けよう



固定用の針金は太さが1ミリ以上のものを使ってください



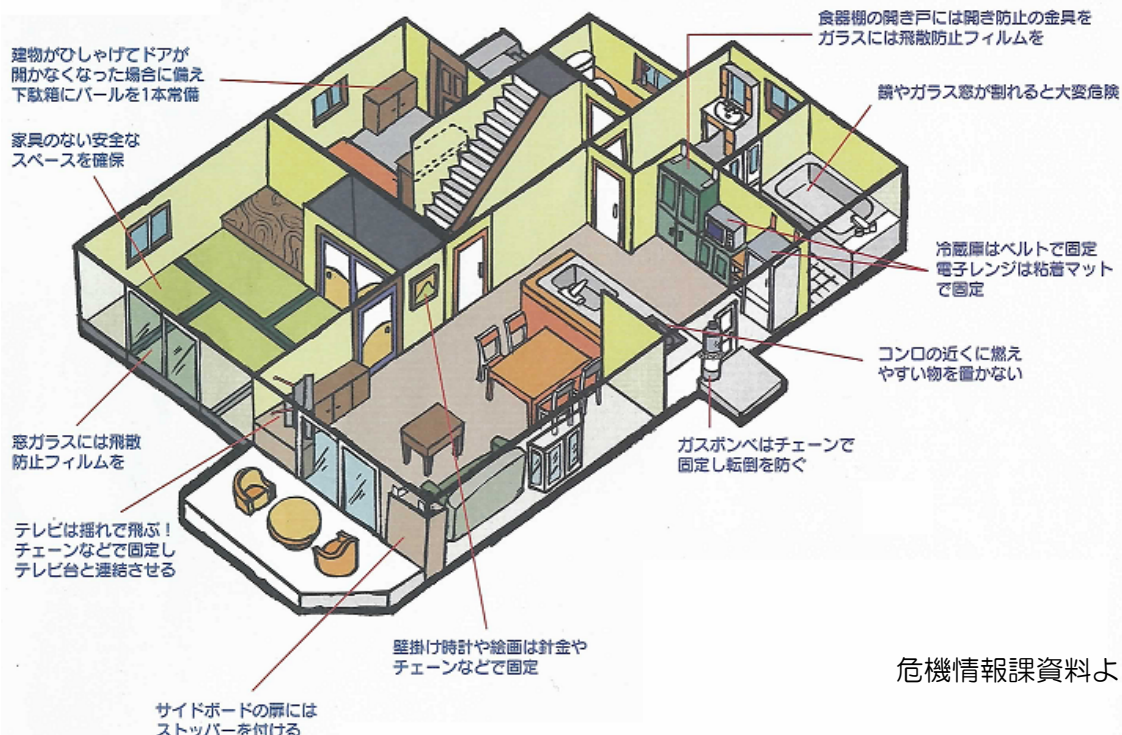
自主防災NO. 82号より

ケガ防止の第一歩

過去の地震でケガをした人の約4割は家具の転倒が原因!!

阪神淡路大震災で生命をおとした人の約8割は家屋の倒壊や家具の転倒が原因!!

この現実をあなたはどうか受け止めますか？



危機情報課資料より