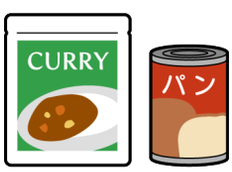
DIGITAL NURSINGRAPHICUS
デジタルナーシング・グラフィカ 通信 Vol. 51

災害にそなえて（災害時持ち出しセットをつくろう）

災害時に必要なものは何でしょうか？　地震や台風などの自然災害が起きたときに、すぐに持ち出せるように準備しておくべきものが「災害時持ち出しセット」です。「災害時持ち出しセット」とは、非常食や水、懐中電灯、ラジオ、医療品など、災害時に必要な最低限の物品をまとめたセットのことです。セットしたものをリュックやキャリーバッグなどのカバンに入れて、ベッドの近くや玄関など、日常的に使う場所で保管しておき、災害時でもパニックにならずに、すぐに持ち出せるようにすることが大切です。今回はセットに入れるべきおすすめを挙げてみます。

飲料水

1人1日3Lが目安です。飲む以外にも、調理や手洗いなどにも使います。

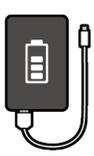


非常食

1人1日分の食料として、賞味期限が長く、常温で食べられるものを選びます。
ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなどがあります。

充電器

携帯電話やスマートフォンは、情報収集や家族との連絡に必要です。
停電時に場合に備えて、モバイルバッテリーや乾電池式の充電器を用意します。
ケーブルも忘れずに。タブレットを活用するときにも役立ちます。



ライト

停電になったときに必要なのが懐中電灯やランタン、ヘッドライトなどの光源です。
LEDタイプのものが省エネでおすすめです。マッチやろうそくも便利です。

医療品・衛生用品

災害時に怪我をしたり、トイレが使えなくなる可能性があります。そのため、絆創膏や包帯、消毒液などの医療品や、非常用トイレ、トイレットペーパー、ウェットティッシュなどの衛生用品を入れます。

安眠グッズ

避難所などで過ごす場合、周囲の音や光が気になって眠れないときに役立つのが、アイマスクや耳栓などの安眠グッズです。また寒さ対策として、アルミシートやエマージェンシーシート、毛布などがあると安心です。

災害時持ち出しセットは、家族構成や性別、年齢に合わせて、必要なものを追加したり、減らしたりします。たとえば乳幼児がいる場合は、オムツや離乳食、粉ミルクやおやつ、おもちゃなどを入れたり、高齢者がいる場合は、常備薬やメガネなどを入れたりします。セットは定期的に中身をチェックし、賞味期限切れのものや不要なったものは交換しましょう。災害はいつ起きるかわかりません。自分や家族の命を守るため、日ごろから備えておくことが大切です。

お問い合わせ
株式会社メディカ出版 基礎教育営業課
〒532-8588 大阪市淀川区宮原3-4-30 ニッセイ新大阪ビル16F
デジタル ナーシング・グラフィカに関するお問い合わせはこちら⇒