

地震から命を守る 家具転対策

(家具類の転倒・落下・移動防止対策)

地震が発生して家具類の転倒・落下・移動が起こると、次のような危険をもたらします。

ケガをします！

転倒・落下・移動した家具類がぶつかり、負傷する原因となります。地震でケガをした人の3~5割が家具の転倒等でケガをしています。



避難の妨げになります！

転倒した家具が廊下を塞いだり、扉の前に倒れて開閉が出来なくなってしまう等、家具等が避難障害となってしまいます。



火災の原因になります！

ストーブ、電灯、水槽ヒーターなどの高い熱を発生する電気器具に物が落下し、スイッチが入って火災になったり、倒れて布団に接し火災になることがあります。



次の要領で、家具転対策をやってみましょう！

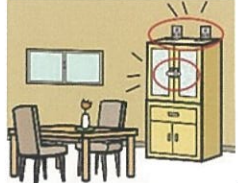
家具転対策 3つのステップ

1 集中収納

収納先をまとめて、家具を置かないようにしましょう。

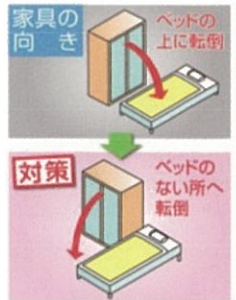
3 対策器具の設置

家具にあった対策器具を設置しましょう。



2 レイアウトの工夫

家具の配置を工夫して、身の安全を図りましょう。



今やろう！まちかど防災訓練

まちかど防災訓練とは、実際に自分たちの生活する街なかで実施する防災訓練のことです。普段から自分たちの住む街で実際の消火栓、資器材の置いてある場所等を確認・把握しながら実施することで、地域の防災行動力を高めることができます。

初期消火訓練～スタンドパイプ～



同時に多発する火災には、地域の方々による初期消火訓練が重要です。スタンドパイプは道路上にある消火栓につなぎ放水します。

救助救出訓練～ジャッキでの救助～

自動車に積載しているジャッキ、日用大工で使用するのこぎりやパルなどは、震災時に活用できる場合があります。防火防災訓練に参加して、救助に関する知識と技術を身につけましょう。



ただ、壊したり持ち上げるだけでは、二次災害の危険があります。訓練で正しい知識と技術を身につけましょう。

ほかにも様々な訓練ができます。



初期消火訓練

防火防災訓練に関しては、お近くの消防署へお問合せください。

対策方法の詳細は、東京消防庁ホームページをご覧ください。

東京消防庁ホームページ <http://www.tfd.metro.tokyo.jp>



東京消防

検索

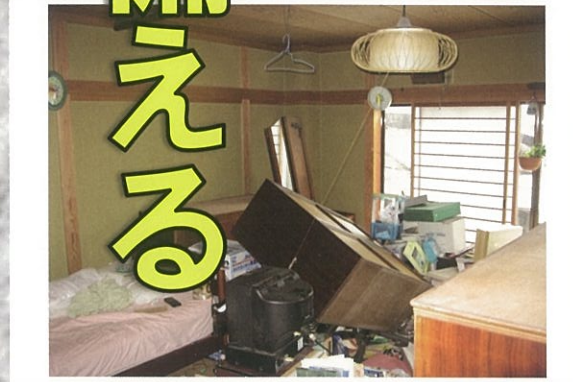


クリック！

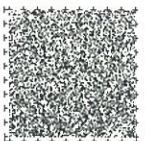
リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



地震に備える



あなたの住むまち東京で、
いま大地震が発生したら…
地震への備え、万全ですか？



東京消防庁
TOKYO FIRE DEPT.

防災館では、地震体験、消火体験など様々な体験訓練を気軽に行えます。是非、ご活用ください。
池袋防災館 豊島区西池袋2-37-8 Tel 03-3590-6565
本所防災館 墨田区横川4-6-6 Tel 03-3621-0119
立川防災館 立川市泉町1156-1 Tel 042-521-1119
※団体の方は電話でご確認のうえ、ご来館ください。

地震に対する10の備え

身の安全の備え

家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう

- ・けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。

けがの防止対策をしておこう

- ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。

家屋や塀の強度を確認しておこう

- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。

初動対応の備え

消火の備えをしておこう

- ・火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（濡れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。

火災発生時の早期発見と防止対策をしておこう

- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- ・普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- ・電気やガスに起因する火災発生防止のため感震ブレーカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておく。

非常用品を備えておこう

- ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。

確かな行動の備え

家族で話し合っておこう

- ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- ・外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- ・家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。

地域の危険性を把握しておこう

- ・自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。

防災知識を身につけておこう

- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- ・消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。

防災行動力を高めておこう

- ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。

地震 その時 10のポイント

地震時の行動

地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



落ちついて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震直後の行動

地震後の行動

火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

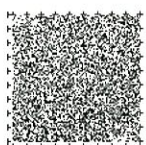
避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



地震の時の集合場所や連絡手段をあらかじめ話し合っておこう。



※このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう視覚障害者用音声コードとコード位置認識のための切り込みを入れています。専用読み取り機により文章内容が読み上げられます。



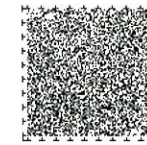
地震だ！ 身の安全

していますか？
家具類の転倒・落下・移動防止対策

詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。

東京消防 検索

東京消防庁



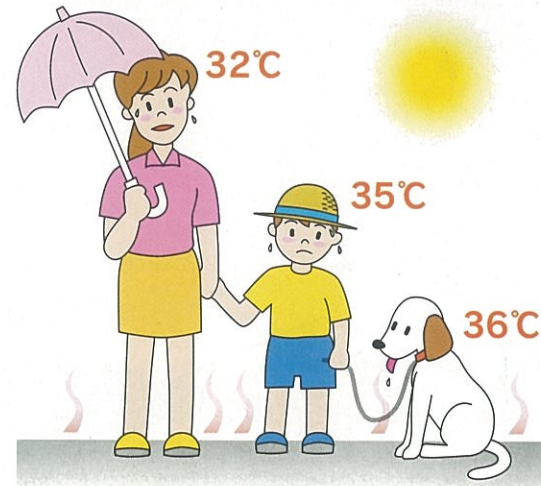
高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

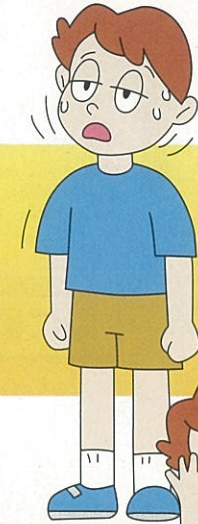
熱中症

～ご存じですか？予防・対処法～

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



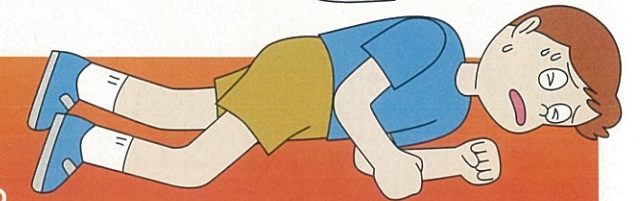
中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



◆環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php

◆熱中症患者速報
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>

◆スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



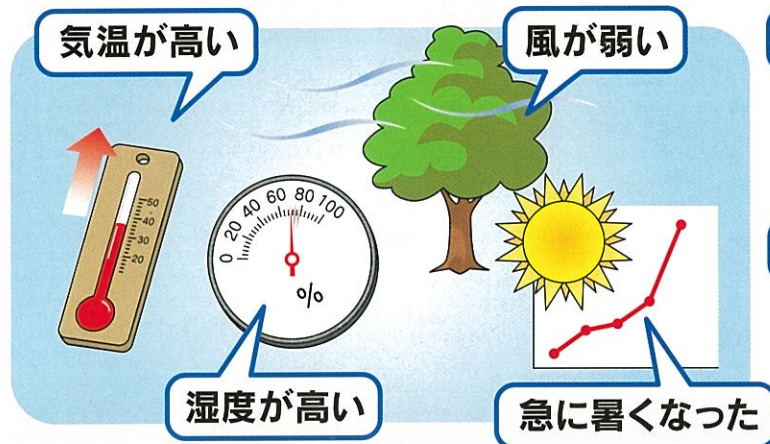
◆携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



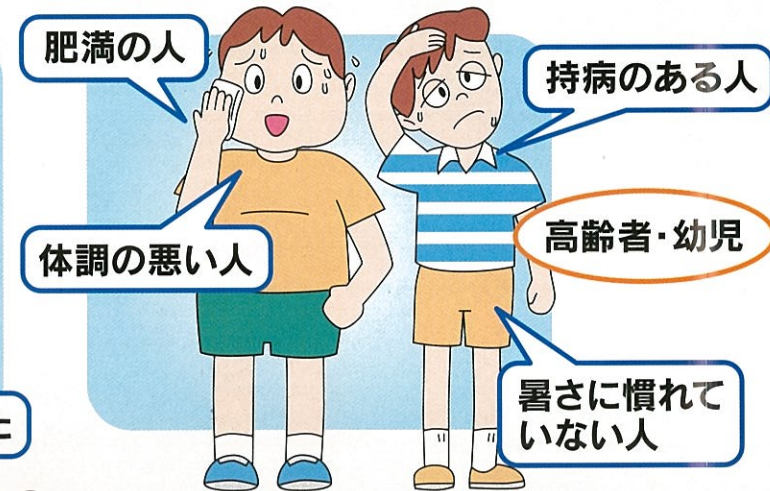
熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

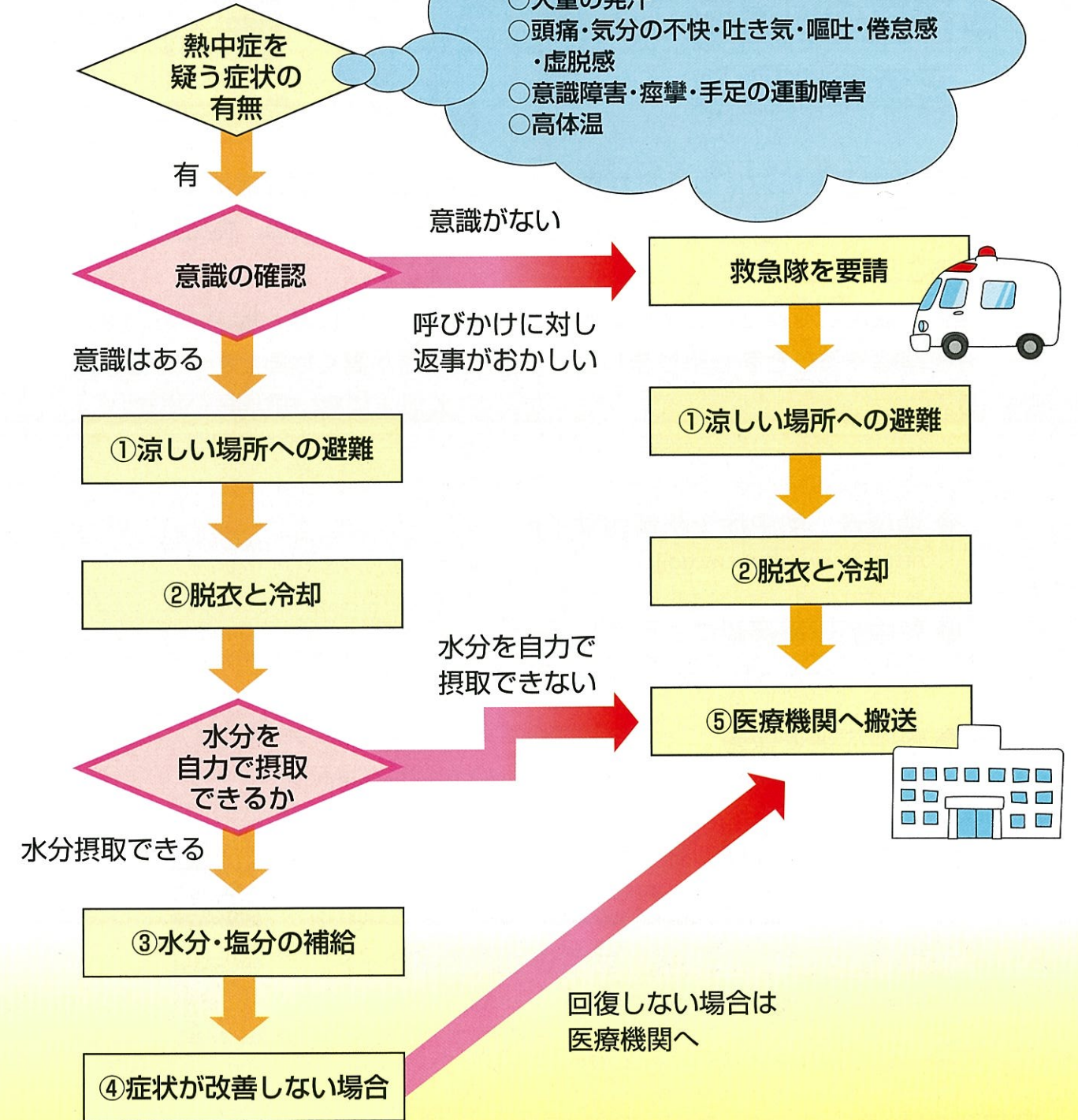
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症を疑う症状とは...

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 高体温



平成 29 年 7 月 20 日

PTA 会員の皆様へ



世田谷区立玉堤小学校

PTA 会長 岩崎 博史

文化厚生委員会家庭教育学級 野毛 三幸

平成 29 年度第 1 回家庭教育学級講演会 報告書

第 1 回家庭教育学級は、7 月 7 日に、玉川消防署 地域防災課係長 山本様、玉堤小学校運営委員長 玉川消防団第 9 分団団長 玉堤小学校元 PTA 会長 石垣 康裕様をお招きし、「防災に関する講座～玉堤小学校区域の安全性、地震や台風の対処法～」と題して、ランチルームで講演会を開催しました。当日は 30 名ほどの保護者の方々が参加してくださいました。

講演では、消火器の使い方を教わり、参加者全員で実際に体験しました。また、家庭や地域での「減災、自助、共助」の大切さのビデオを鑑賞し、備えや対策の見直しの必要性、そして「東京防災」、「地震に備えるー地震その時 10 のポイント」を参照にお話ししていただきました。また、湧水が多い地域であり、台風、ゲリラ豪雨の際は水害の原因になることがあるというお話もしていただきました。

講演後のアンケート結果

・参加して良かった 95% ・普通(知っていることが多かった) 5% ・参考にならなかった 0%

○印象に残った話は何ですか？

- ・消火器の使い方(体験) ・家具の転倒防止、配置 ・地震のビデオ ・ハザードマップ
- ・ご近所とのコミュニケーション ・丸子川の氾濫 ・家の中の避難経路の確認

○現在、家庭での備えは十分に足りていますか？

・はい 0% ・十分ではない 5% ・いいえ 95%

○感想・意見

- ・消火器の体験が良かった。
- ・家族でもう一度話し合い、見直しをしたいと思います。
- ・地域防災について、知らないことが多かった、考えたことがなかったので良かった。
- ・窓ガラスのフィルムの購入。
- ・学校の避難所運営訓練に毎回参加していますが、もっと多くの方に参加していただけるといいなと思いました。
- ・子ども会で作成する地域マップを防災マップ作成にしたらいと思う。



地震 その時 10のポイント

家庭での地震対策

地震時！ 身の安全

- ・地震発生時は、緊急地震速報を受信した時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・揺れが強いときは、机の下やテーブルの下に「伏して」避難し、揺れが弱まれば、机の下から立ち上がり、揺れが収まるまで待てる。

【地震発生時は、机の下に避難】

- ・高層階では、揺れが激しく続くことがある。
- ・大きな揺れが続く場合は、エレベーターが故障・停止する危険がある。入るまで待たず、避難する。



揺れが強いとき 火の元確認、初期消火

火の元を確認し、初期消火をしよう。消火器は、火元から2メートル以内で使う。



あわてず行動 仕方のこと

エレベーターは、地震発生時は、必ずしも安全とは限らない。エレベーターは、必ずしも安全とは限らない。



窓や戸を開け 出口を確保

地震発生時は、窓や戸を開け、出口を確保しよう。



間や隙に 近寄らない

間や隙に近寄らない。プロットや壁には近づかない。



火災や津波 確かな避難

火災や津波発生時は、確かな避難場所へ避難しよう。



正しい情報 確かな行動

正しい情報に基づき、確かな行動をしよう。



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

確かめ合おう。わが家の安全、隣の安否を確認しよう。



協力し合って 救出・救援

協力し合って。救出・救援をしよう。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難の前に。安全確認。電気・ガスを確認しよう。



地震時の集合場所や 連絡手段をあらかじめ 話し合っておこう。

地震時の集合場所や連絡手段をあらかじめ話し合っておこう。





次回の家庭教育学級は、
10月20日（金）です。
「給食試食会」を行う予定です。ご参加をお待ちしています。