



健康ステップアップ

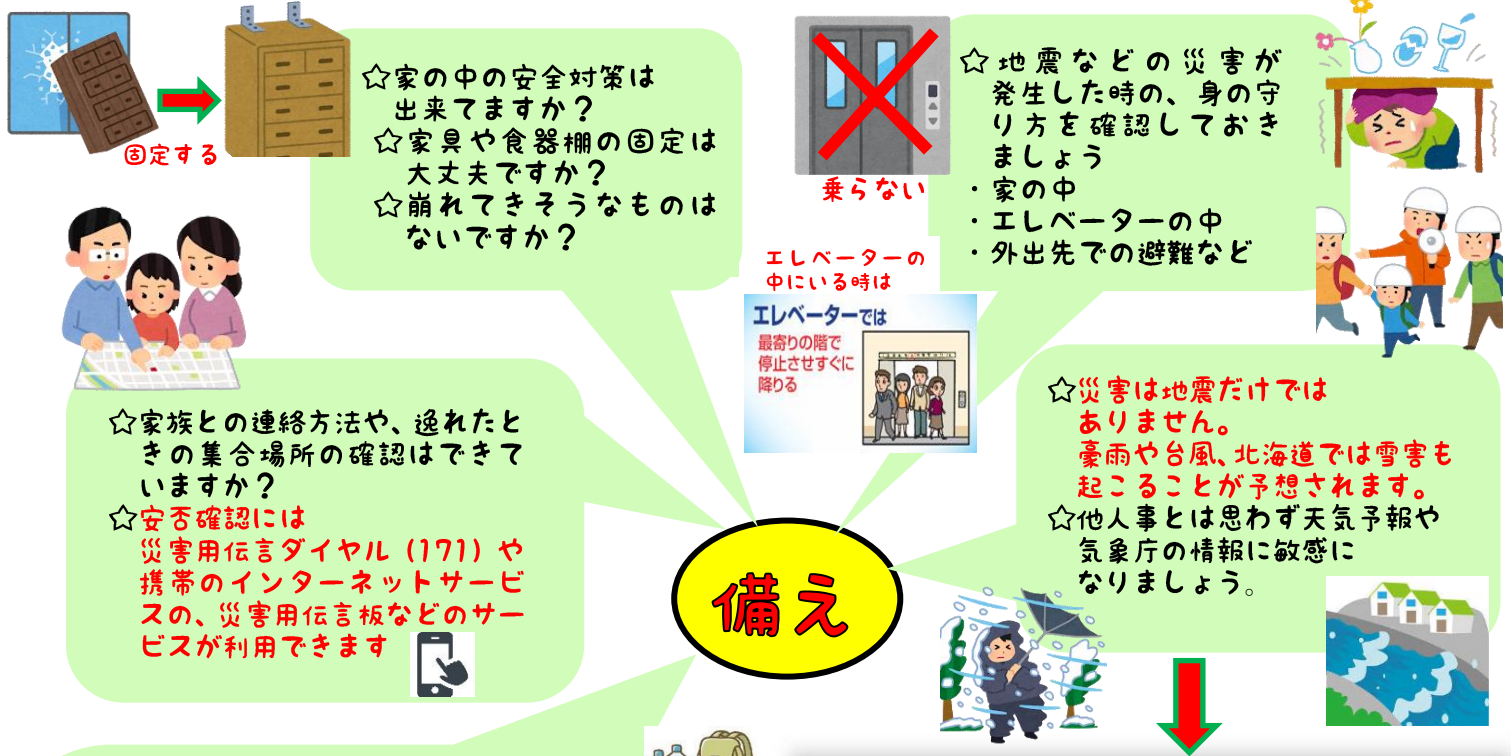
～災害に備えよう～



2018年（平成30年）9月6日未明に発生した、北海道胆振東部地震から1年が経ちます。北海道全域で、停電が発生し今までに日本が経験したことがないブラックアウトに陥り、生活が極端に制限される事態になりました。いつ、電気が戻るのか不安な時間を過ごし、備えの重要性を強く感じたのではないのでしょうか？

皆さんは、この経験をどのように生かしていますか？

ライフラインの停止に備え、避難方法や家族との連絡方法、また日用品や非常食、常備薬の準備など、自分や家族の身を守るために普段から備えておくことが重要です。



警戒レベル	取るべき行動	市町村が発令	気象庁が発表
5	命を守る最善の行動	災害発生情報	大雨特別警報*1 氾濫発生情報
4	避難	避難指示(緊急) 避難勧告	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮特別警報 高潮警報
3	高齢者等は避難 他の住民は準備	避難準備 高齢者等避難開始	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報*2
2	避難行動の確認	-	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報 高潮注意報*2
1	心構えを高める	-	早期注意情報(警報級の可能性)

*1 「伊勢湾台風」級の台風等による大雨特別警報(土砂災害)の場合はレベル3相当
*2 高潮警報に切り替える可能性が高い場合はレベル3相当



身近なものが、災害時に活用できる！



あるもので工夫しよう



*どこの家庭にもありそうな、ガムテープ、ビニール袋、新聞紙、ラップ等で
応急処置など出来ることがあります



- ・包帯代わり：切り傷などの出血に、タオルを当てガムテープで巻いて固定します。
- ・傷の手当：怪我をした部分にラップを巻き輪ゴムやテープで留めれば、ばん創膏の代わりになります。
- ・シーネ代わり：骨折が疑われる時には、硬くたたんだ新聞紙をシーネ代わりにしてガムテープで固定し、ビニール袋を切って作った三角巾を首にかけ、腕を通し保護できます。新聞紙の代わりに傘やラップの芯でも代用できます。



シーネと三角巾代わり
両端を切り
持ち手の輪
の部分に首
にかける

- ・簡易トイレ：バケツや段ボールにビニール袋を設置し、その中に吸収材としてちぎった新聞紙を入れ使用します。用を足し終わったら臭いが広がらないように袋の口を結び、量が溜まったら袋ごと捨てます。便器が使えるなら、便器に袋をかけ同様に使うこともできます。



バケツ
使用

簡易トイレ
中にはちぎった
新聞紙が入って
います

- ・赤ちゃんのおむつ

ビニール袋を切り広げ、真ん中に
タオルを敷き、赤ちゃんの体の
大きさに合うように持ち手の部分を
くるくる巻いて調節します。ビニール袋をお尻全体にかぶせたら、足の付け根あたりで持ち手を結んで完成。



- ・生理用ナプキン：Tシャツなどの衣類をハサミで長方形に切り取り、何枚も折り重ねます。折り重ねたナプキンの縦幅よりも長めに切ったガムテープを切り、折り重ねた布に挟む様に入れます。ガムテープは固定だけでなく、水もれを防ぐ役割もあります。

- ・このほか：新聞紙を肩から羽織ったり、ラップや新聞紙を体に巻いたり靴下と重ねたりすることで暖が取れます。

このように、身近なものを工夫し応急処置をしたり、寒さを防ぐことが出来ます。この他にも、いろいろな方法を紹介した本やインターネットでの情報などたくさんありますので、いざという時に慌てないためにも見ておくことが大事です。

医務室からのお知らせ

開室時間について

9/30までは8:45~17:00です。
10/1からは、18:00までとなります。
医務室の都合により閉室時間が変更になることがあります。詳しくはキャンパスガイドウェブでご確認ください。



後期の学校医相談日

10月 13日(木)、17日(木)

11月 7日(木)

後期は上記3回の予定です。

時間はいずれも 13:30~15:30で、
1人30分です。

相談希望の方は医務室までご連絡をお願いいたします。(当日の予約に空きがあれば予約がなくても相談が可能です)

