



防災のすすめ

突然ですが、皆さんは災害への対策ができていますか？ いざ準備をしようと思っても、どんな物をどれくらいそろえればいいのかを考えるのが面倒になって、準備をやめてしまったという方もいるのではないのでしょうか。これから新しい生活を始める新入生も含め、災害への準備をしましょう。(徳太)

地震に備えて

大きな地震が発生したときに備えて、本棚や食器棚などの重い家具は固定しておくで安心です。一般的な固定の仕方は金具とネジを使用して壁に固定する方法ですが、賃貸物件のため壁に穴を開けることができない方も多いと思います。そこで、今回は壁や床を傷つけることなく耐震性を向上させる道具を2つ紹介します。

①耐震つっぱり棒

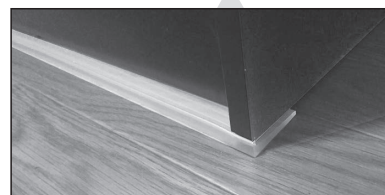
背の高い棚をよりしっかりと固定してくれるのが耐震つっぱり棒です。棚の上部と天井の間に設置するため、家具を持ち上げる必要がないので簡単に取り付けることができます。



▲①耐震つっぱり棒

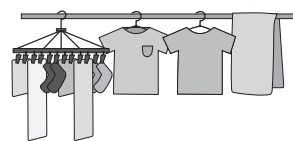
②家具転倒防止板

背の高い棚だけでなく、背の低い棚の転倒も防ぐことができます。家具転倒防止板を棚と床の間に挟むことで、棚と壁がより密着し、転倒を防いでくれます。



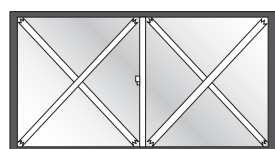
▲②家具転倒防止板

台風に備えて



●屋外の私物をしまう

強風で飛ばされると近所の人に迷惑をかける場合もあります。必ず屋外のは室内へしまおうようにしましょう。



●ガラス割れ対策

養生テープを窓ガラスの対角線上に貼ると、跡をつけることなく耐久性を上げることができます。また、カーテンも閉めましょう。

▼左京区のハザードマップ



●ハザードマップの確認

ハザードマップには河川が氾濫した場合の浸水の深さや避難場所が載っています。住んでいる地域のハザードマップを確認しましょう。

昨年も強烈な台風や大雨が京都を襲いました。台風の予報がでたら台風への対策もしっかりしましょう。

備えあれば憂いなし！

今回は大学生1人が3日間生活するために必要なものを紹介します。すべてを準備することは難しいかもしれませんが、必要な量を把握し、できるだけ準備しましょう。

- 水（飲料・生活用） 9L
- タオル 5枚
- モバイルバッテリー 1個
- 懐中電灯 1個
- 軍手 1組
- 常備薬 3日分
- 衛生用品
 - ビニール袋 5袋
 - 簡易トイレ 10回分
 - ティッシュ 2箱
 - 除菌ティッシュ 50枚

- 食料品
 - レトルトご飯 5～10食
 - 缶詰 10缶
 - 栄養補助食品 5食
 - 冷凍食品 5袋

パンやスイーツの缶詰もありますが、栄養バランスを考えて選びましょう。冷凍食品は自然解凍で食べられるものをおすすめします。



▲全部そろえるとこのようになります

おすすめの備蓄方法 ～ローリングストック～

ローリングストックとは、災害が起きるまで備蓄品をそのまましておくのではなく、賞味期限が近づいたら消費し、その分だけ補充することで常に一定量備蓄しておく方法のことです。災害が起きる前に賞味期限を迎えて無駄にすることなく、備蓄することができます。



参考資料

日本気象協会 トクする！ 防災
(<https://tokusuru-bosai.jp/index.html>)
自衛隊・防衛省 (2018)
『自衛隊防災BOOK』マガジンハウス