

## はぐ便り

2021年  
12月号  
【第90号】

## 災害から命を守るために大切なこと

自然は、人間に豊かな恵みをもたらす一方で、災害を引き起こす場合もあります。自分の命を、そして大切な人の命を守ることにについて考えてみませんか??



## 1 最新情報を収集しましょう

避難勧告が廃止され、警戒レベル4で避難指示となりました。気象庁や盛岡市などの公的機関から出される最新情報をもとに、正しく判断して行動しましょう。

人は誰にでも、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう「正常性バイアス」という脳の働きがあります。そのため、自分に被害が予想される状況になっても、「自分は大丈夫」と考え、逃げ遅れてしまう場合があります。これを防ぐには、災害に対する「正しい知識」と「危機意識」が必要になります。また、防災訓練で避難行動を練習することも大切です。

## 2 避難方法を確認しましょう

いつ? ☆ 避難指示が出ていなくても、身の危険を感じたら早めに避難しましょう。  
どのよう? ☆ 日没前に避難を終えましょう。



防災マップは  
盛岡市HPでも見る  
ことができます!

## 水害・河川氾濫

- ☆ できるだけ河川から離れた高い道を通りましょう。
- ☆ 浸水がひざより上の時は、外ではなく、2階以上の部屋へ避難しましょう。

## 土砂災害

- ☆ できるだけ浸水していない道を通り、早く警戒区域や危険箇所から外に出ましょう。
- ☆ 外への避難が困難な場合は斜面とは反対側の2階以上の部屋へ避難しましょう。

## 地震

- ☆ 家具の転倒防止など事前の備えをしましょう。
- ☆ 頭を守り、ガラスや倒れるものから離れましょう。
- ※ 火の始末は揺れが4又まってから。

## 3 家族で話し合しましょう

## ハザードマップ

- ☆ 自宅や職場が浸水想定区域・土砂災害想定区域かどうか?
- ☆ 安全な経路で行ける避難場所・避難所はどこか?

## 家族の行動

- ☆ おろさんが在園・在校中だったら?
- ☆ 夜間だったら?

## 4 危機意識を高めましょう

備蓄

- ☆ 食材や加工品を使った分だけ買い足して、一定の食料を備蓄する「ローリングストック」は、いざという時に、日常生活に近い食生活を送ることができます。また、カセットコンロとガスボンベもあると便利です。
- ☆ 災害発生から72時間は、生存者の救出が最優先です。生きのびるために最低でも3日分、できれば1週間分の備えを。

防災リュック

- ☆ 貴重品、情報収集用品、食料品、便利品、衛生用品など。



日本赤十字社 非常時の持ち出し品

検索

定期的に

阪神・淡路大震災(1/17)  
東日本大震災(3/11)  
関東大震災(9/1)などの日に。



- ☆ 避難方法や家族の約束を確認する。
- ☆ 地震への備えを点検する。
- ☆ 備蓄や防災リュックを調べる。



## 【情報メディアコラム】



## スマホやゲームとどう付き合う??

【第7回】『依存する人とならない人の違いは?』

ゲーム好きな人全員が依存症になるわけではありません。ラットを使った実験によると…

「孤独で自由を制限された状況のまうが依存症になりやすい。」

「仲間に囲まれ、自由な状況では依存症になりにくい。」という結果が出ました。

人は人との関わりの中でしか生きられません。ネットやゲームの世界の中だけで満たされることはないのです。また、個人差はありますが、年齢が低いほど依存する率が高いので、ゲームを始めるのはできるだけ遅いほうがいいと言われています。

次回➡『依存症になりにくい人の特徴は?』



サンタには  
何円まで?  
気をつけ!



サンタさん!  
上限おいくら  
ですかー?

次回ははぐ便り第91号は  
2月下旬頃発行予定です



よい  
お年を

