

令和5年3月15日発行
第84号
全戸配布用

わが街 太子堂・三軒茶屋 スポットライト

発行：太子堂連合町会
ミニコミ誌編集委員会
事務局：太子堂
まちづくりセンター
電話：03-5787-6368

2019.2 備えて減らす災害
いま、地震が起きたら

【B面】

地震に備えるために

- 東京では30年以内に70%の確立で首都直下型地震が起きると予想されています。
- 被害規模が大きい場合、すぐには救援が望めません。少なくとも72時間は、地区のみなさんと切り抜ける必要があります。
- 日ごろから、避難所の場所や防災機材の使い方など、防災の基本的な知識を身につけておきましょう。

みなさんは、どれくらい備えがありますか？



住まいの備え

◆日ごろから各自の備えをしておきましょう

- 建物の耐震や家具の転倒防止などの安全対策
- 非常用持ち出し品の準備
- 食料などの生活物資の備蓄
- 家族の安否確認や連絡先の取り決めなど

ひとりではできないことがあります

みんなの協力・日ごろからの備え

- 日ごろからの防災対策や地域のみなさんの協力関係をつくるのが大切です。
- 町会や事業所の実施する防災訓練や避難所ごとの避難所運営訓練に参加しましょう。



日ごろから確かめておきましょう

近くの避難場所は？

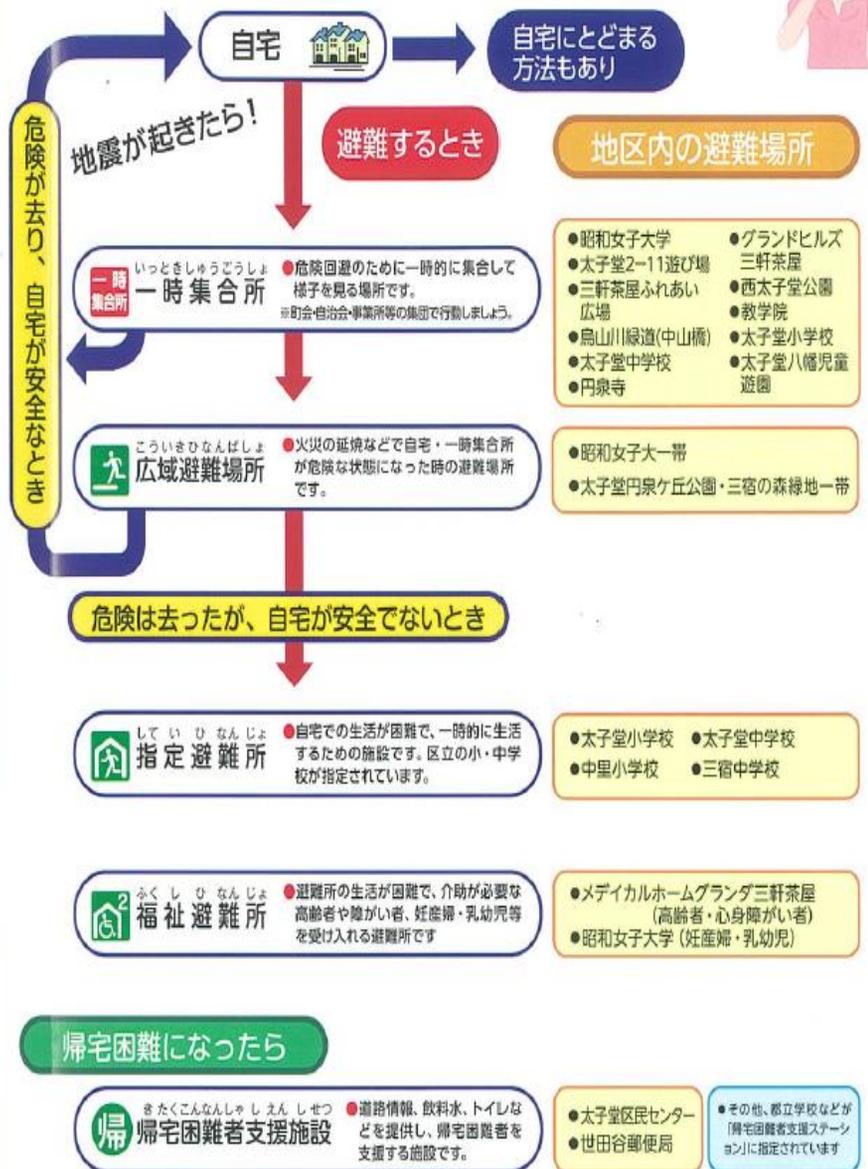
避難のルートは？

家族との連絡方法は？



避難の順序を覚えておこう！

●災害の状況によって、避難先や避難ルートが変わります。避難場所や避難所の違いを知っておきましょう。



鼻炎・鼻づまり



小鼻の両脇のくぼみ。両手の人差し指で、鼻をはさむような形で、少し上向きに強めに一〇秒押し、パッと離す×五回

- 【対応策】
- ・マスク着用、ゴーグル式眼鏡等花粉をあまり取らない工夫
 - ・帰宅時、玄関前で花粉を軽く叩き落とす
 - ・洗濯物や布団の外干し後も同様に
 - ・帰宅したらすぐお風呂に入る
 - ・鼻うがい
 - ・そしてツボ(迎香)押し

【基本の予防策】

- ・ポリフェノールを多く含む食材(カカオ、赤ワイン、緑茶、ブルーベリー等)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、チーズ、キムチ等)
- ・鮭やきのこ類等ビタミンDを多く含む食材摂取で免疫力アップ
- ・適度な運動(うっすら汗をかく程度)
- ・疲労やストレスを溜めない

セルフケアのすすめ 花粉対策

東京の今年の花粉の飛散量は去年の二倍との事。三月の杉花粉から次第に檜の花粉へと移り五月位まで続きます。

上図は太子堂地区(太子堂一丁目〜五丁目・三軒茶屋一丁目)防災マップから抜粋しています。