



新年度が始まり1カ月。慣れと疲れが出てきたところでのゴールデンウィーク。ゆっくり休養、リフレッシュはできましたか？

5月は修学旅行、校外学習、中間テストと行事が目白押しです。体調を整え、新緑の清々しい季節を感じつつ、6月の体育大会に向けた体力づくりをしていきましょう

**地震発生が日本各地で起こっています。備えはできていますか？**

連休初日の5月2日、18:28分頃、奈良県を震度とするM5.7の地震が発生。場所によっては随分と揺れが強く、通常より少し長く揺れが続きました。大阪も震度3と観測されました。

4月下旬から北海道、長野県、山口県に続く今回は奈良県。その前日、5月1日に台湾でもM5.8の地震が発生しています。短期間の間に頻回に起こっている地震に対しての警戒と備えを十分におきましょう。

大規模地震が発生した場合、最初の48時間は医療機関を含めて、あらゆるライフラインが停止する可能性があります。少なくとも各家庭で3日分の備蓄や救急用品の備えが命綱となります。

特に、乳幼児や高齢者、食物アレルギー、既往歴のある家族については、粉ミルク、オムツなどを含めた生活用品、常備薬を含めた医薬品に加えて、非常食の確保は必ず各家庭で準備をしておきましょう。(大阪市、各区役所等の備蓄や救済物品には、通常の非常食のみでアレルギー対応はありません)



**<元消防隊のおすすめマストアイテム>**

- ① 非常用トイレ
- ② モバイルバッテリー
- ③ ライト  
(部屋全体を照らせる:1000ルーメン以上、手元や移動用:200ルーメン以上)
- ④ 笛は(95デシベル以上のもの)

実際、救助活動が進む中、街中サイレンの音や様々な騒音があり、「助けて」という声は届きません。

笛やライトで音を出す、光で合図を出すことで、自分の居場所を知らせることができ、救助活動中の隊員に気づいてもらいやすくなるそうです。

左の図を参考に、安全に避難できるよう、日頃から心構えをしておきましょう。