

訪問看護



No.46

☎ 訪問看護ステーション
TEL 32-2416

ステーション便り

防災グッズは用意出来ていますか？

防災グッズを
そろえる時の
心がけ4カ条

①年に2回はチェックしよう！

賞味期限・使用期限もチェック。

②実際に使ってみよう！

携帯トイレや三角巾、アルミブランケットなど
使い方に慣れておこう。

③いろいろな使い方を知ろう！

ラップや風呂敷・ポリ袋などの可能性を知り、
実際に試してみよう。

④備蓄用の備えも忘れずに！

持ち出し以外に最低3日分の食料や水を
物置や車庫に準備しておこう。

防災グッズがそろっているか、下のリストをチェックしてみましょう。

☐ 食料品



飲料水

水分は1人2ℓ。
非常食は、ゼリー状
なら喉が乾かず栄養
補給も可能です。



非常食

☐ 装備



雨具

ライトはLEDを
懐中電灯



手袋



ヘルメット
ブーツ

☐ 防寒

夏場は防暑グッズに
切り替えましょう。



使い捨てカイロ



アルミブランケット

☐ 情報

安否確認や情報収集が重要。
スマホの充電は大丈夫？
地図や連絡先などのアナログも。



携帯電話

携帯ラジオ



油性ペン



メモ帳



地図

☐ 衛生

避難所の備蓄に頼らず
体質にあったものを準備しましょう。



応急セット



常備薬



お薬手帳



歯磨きセット



紙オムツ



常用薬

・携帯用トイレ・ウェットシート
・汗拭きシート・ティッシュ
・トイレトペーパー・マスク
・ドライシャンプー・生理用品など

☐ 生活



家族写真



多機能ナイフ



乾電池



着替え



スリッパ

タオルは
圧縮
タイプが
おすすめ



タオル



給水タンク



予備の鍵



預金通帳、保険証、
運転免許証のコピー、印鑑



停電時はキャッシュカードや
クレジットカードは使えない。
小銭を入れておくこと。



アイマスク



メガネ・コンタクトレンズ



レジャーシート



ポリ袋



簡易食器



ライター

日用品のいろいろな 使い方を試してみましょう



ラップ

食器に敷いて交換、
包帯代わりに



風呂敷

物を包む、バッグにする、
三角巾にする、ボールを
包むとヘルメットに



布ガムテープ

連絡メモ、
骨折の添え木固定、
絆創膏の役割などに

防災フェスタに参加しました

訪問看護ステーションでは、新城中学校の防災フェスタで「災害時の応急処置とオーラルケア」の講習をしました。担当の生徒さんたちと一緒に、①出血時の対応②骨折(腕)時の対応③災害時の(水がない時の)オーラルケアの方法について説明し、参加された生徒さんや地域住民の方に体験していただきました。

