

# 訪問看護ステーション便り

訪問看護ステーション  
TEL 32-2416



No.46

## 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

#### ①1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。

#### 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。

#### ②実際に使ってみよう！

携帯トイレや三角巾、アルミプランケットなど使い方に慣れておこう。

#### 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。

防犯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 ヘルメット

手袋



#### □ 防寒



使い捨てカイロ



夏場は防暑グッズに  
切り替えましょう。

#### □ 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



油性ペン



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  
・トイレットペーパー・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



予備の鍵



預金通帳、保険証、  
運転免許証のコピー、印鑑



スリッパ



総水タンク



タオル



タオルは  
圧縮  
タイプが  
おすすめ



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

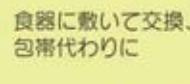


ライター

#### 日用品のいろいろな使い方を試してみましょう



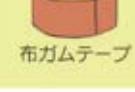
ラップ



物を包む、バッグにする、  
三角巾にする、ボウルを  
包むとヘルメットに



風呂敷



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。

