



# 防災だより

(発行元) 愛南町消防本部防災対策課 Tel.72-0131



## 冬の避難所生活のために

地震はいつ起こるかわからないため、最悪の場合を想定することが大事です。  
冬の深夜に地震が起きたことを想定して準備しましょう。

## 冬の避難は TKB+W

### Toilet:トイレ

携帯トイレは最低でも3日分×5回は用意しましょう。

### Kitchen:キッチン

寒い中で体温を保持するためには食事が重要！  
乾いたものは喉を通らない時もあるので、ようかんなど水気の多く、  
高カロリーなものもあるとベストです

### Bed:ベッド

寝袋は冬用(快適温度が氷点下)のものがあるとベストです。  
3シーズン用でも中に毛布を入れて使用することで代用できます。  
できればマットも用意して、床からの冷気を防ぎましょう。

### Warm:暖房

避難所では上履きは必須！ 床の寒さは想像以上に冷たいです。  
使い捨てカイロもいくつか用意しましょう。  
燃料ストーブを使う場合は一酸化炭素中毒に注意しましょう。

### 夜間避難は危険が多い！

停電になる可能性が高いので、  
枕元に懐中電灯などの灯りを常備！  
(スマホの懐中電灯機能も活用可)

ガラス片等でのけがを防ぐため、  
屋内でも靴やスリッパをすぐ履ける  
ように準備しておきましょう！

寝室から玄関までの避難経路が  
塞がれないよう転倒物の有無を  
確認し、スムーズに移動ができる  
ようにしましょう！

## 避難所での健康リスク

### 低体温症

特に基礎代謝の低い高齢者や乳幼児は体の熱が奪われやすいので注意しましょう  
体の震えが止まらなかつたり、呼びかけへの反応が鈍かつたりすると低体温症の兆候です。

予 防 簡易ベッドやマットレスなどを使用し、床からの冷えを防ぎましょう

### エコミークラス症候群

寒いと運動不足になりやすいので注意しましょう。

予 防 こまめな水分補給日中はなるべく歩き、座っているときも足首を動かすようにしましょう。

### 感染症

床面に近いほどほこりを吸い込みやすくなり、ぜんそくや肺炎、インフルエンザなどの  
感染症につながりやすくなります。体調が悪い人がいる場合には別室を用意するなど、  
避難所で感染症を蔓延させないようにしましょう。

予 防 マスク着用、指手消毒、発熱者の把握

災害に備えるために、裏面の補助金を活用しましょう！

