

防災士 蔵本博幸の

# 防災術 お届け便



HIROYUKI KURAMOTO



防災士の蔵本博幸です。普段は白糠郵便局で局長の仕事をしています。今回も災害時の避難の際、そして避難所等で何が必要になるのかを紹介します。



## 避難先での衛生管理

大勢の人がいる避難所の生活で、健康を維持するためには衛生管理が大切です。

被災直後は、水が自由に使えず、手洗いや歯磨きが十分にできないこともあります。

コロナ禍が続き、衛生管理の意識は高くなってきましたが、避難持出袋に入っていない物もまだ多くあると思います。万が一のために、何が

### ○歯ブラシ

旅行や外出時に使用する持ち運び用の歯ブラシセットの保管場所を避難持出袋にしておくのが良いでしょう。



### ○携帯用トイレ

災害時は断水によって、避難所のトイレが使用できない場合があります。緊急時で一番問題になるのがトイレです。携帯用トイレは凝固剤が入っているジッパーで密封できるものをお勧めです。

### ○マスク

ウイルス感染症等を予防する目的もありますが、避難所では多くの方が生活していますので、普段よりも清掃をしなくてはホコリや粉じんが多く舞って



しまいます。そのためアレルギー性鼻炎などになりやすいと言われていいますので、予防のためにもマスクは必需品となります。ちなみにアイマスクの代用品としても使えます。

### ○ボディシート（体を拭くシート）

災害時は断水などにより水が不足し、体を洗えない可能性があります。体を清潔に保つためにも必要です。



### ○ティッシュペーパー

特に説明はいらないと思いますが、さまざまな場面で使用できますので、持出袋に1箱は入れておくべきでしょう（ポケットティッシュでも大丈夫）。

### ○ポリ袋（45ℓ）

ゴミ袋のほか、水などの運搬や衣類等の保管用など多用途で活躍します。

首や袖部分をくり抜くと、雨具や防寒の補助にもなります。なるべく厚手の物が望ましいです。



### ○爪切り・綿棒・携帯用消毒ジェル

これは実際に避難所を経験された方が、あれば良かったという声によるものです。かさばらない物なので、持出袋には入れておいた方が良いでしょう。



必要かを今一度考えてみましょう。