



どうする



防災

2025年7月号
和合町自主防災隊

～暑いときの非常持ち出し袋～

また今年も暑い夏がやってきます。

毎年のことですが、熱中症対策をしっかりして頂きたいと思います。

これも防災でいう「自助」と言えます。

自分の安全は自分で守る。同じことです。

外出時は水分をこまめにとり、帽子や日傘で直射日光を避ける、室内の温度に注意しエアコンや扇風機を上手に使いましょう。通気性の良いもの、吸湿性の良い衣類を着るようにしましょう。

非常持ち出し袋の中身を夏仕様に変えましょう

- ☐ 冬に準備したカイロは取り出しましょう
- ☐ 虫よけスプレーや、かゆみ止めを準備しましょう（電気が止まってエアコンが使えなくなったら、窓を開けることになります）
- ☐ 汗拭き用のウェットティッシュなどを準備しておきましょう（入浴ができないという事が起こり得るかもしれません）
- ☐ ドライシャンプーも便利なアイテムです（髪が洗えなくなるかもしれません）
- ☐ 生理用品、おりものシートなども多めにあると下着を変えられない時に使えます。
- ☐ うちわや、扇子、手動の扇風機を準備しておきましょう
- ☐ 瞬間冷却パック（100均で売っています）があると便利です
- ☐ 首に巻く冷却タオルがあると便利です（ネッククーラーなど）
- ☐ 持ち出し用の衣類も、冬用の物から夏用の物に入れ替えておきましょう（長袖から半袖に）
- ☐ 帽子も用意しておくといいでしょう
- ☐ 塩飴や塩タブレットを準備しておきましょう（熱中症対策）
- ☐ 水は多めに準備しておきましょう（経口補水液も）

もちろん季節が変わっても食品（カンパン）、水、感染対策用のマスク、携帯トイレ、懐中電灯、ラジオ、子どもの離乳食、おしめ、常備薬などは、必須アイテムです

筆耕:防災コーディネーター 松山 美佐