

ほけんだより 9月

令和 8 年度
社会福祉法人大谷会
看護師



熊本地震発生（7月28日）から数週間経過しました。今後発生するといわれている地震！南海トラフ地震発生確率は、現在 60～90% 程度以上。発生確率Ⅲランク（高い）に位置づけられています。いつどこで被災するかも・・・そこで・・・

いつものバックに安心プラスを(^_-)☆ *小型ライト *ウエットティッシュ
*簡易トイレ *ホイッスル *マスク *小銭・現金など。ご検討を！！



地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



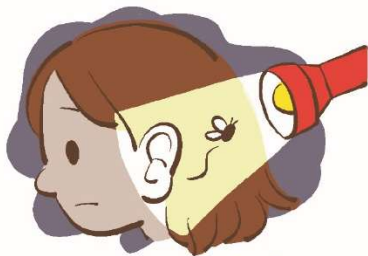
ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



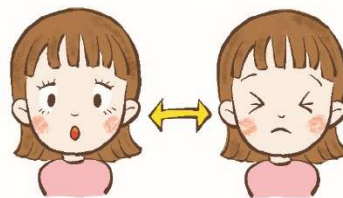
こんな **ケガ** をしたら

なにをする？



耳に虫が入ったら...

→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら...

→ まばたきをくり返そう



やけどをしたら...

→ 水道の水などで
10 分以上冷やそう



耳鼻科受診を
お勧めします

..... 症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。.....

