

港北防災かるた

読み札解説一覧表

読み札	解説
あ 歩いてみよう 避難所への道	災害はいつ起こるかわかりません。もしもに備えて、避難所の場所とそこまでの道、避難所に向かうまでに危険な場所はないか事前に確認しましょう。
い いちはやい 応急処置で 助かる命	時間の経過とともに救えたはずの命が救えなくなってきます。その場に居合わせた人による応急手当が人の命を救う第一歩となります。
う 「浮いて待て」 手足を大の字 落ちていて	海や川で溺れてしまった時に、「落ち着いて体の力を抜く」「仰向けになる（この時、耳は水につける）」「あごを上げ、手足を大の字にする（姿勢を安定させるため）」この状態で呼吸を確保し、できるだけ体力を使わないようにして救助を待ちましょう。
え AED どこにあるのか 探してみよう	AEDとは突然心臓が止まった人に使用するものです。心電図を自動的に調べて、電気ショックが必要かどうかを判断し、必要な場合に電気ショックを行います。いざという時のために、AEDがどこにあるのか確認してみよう。
お おはしどころ 火事の時の お約束	おうちが火事になったときに「お」大きな声で知らせる「は」鼻と口を押さえる「し」姿勢を低くして逃げる「も」もどらない。そして服に火がついてしまったら、「その場に止まって」、「寝転び」、「ころがる」。合言葉は、「びたっ」、「ばたっ」。
か 火事発見 大声出して 知らせてね	火事を発見したときは、近所の人（火事の現場近くにいる人）が逃げ遅れないように「火事だー!」と大声で知らせましょう。近くに大人の人がいたら119番通報をしてもらうようにお願いします。
き 決めておこう 家族みんなの 集合場所	家族と離れているときに災害が起きた時のため、どこが安全なのか、どこに避難をするのかを話し合っておきましょう。そうすることで、連絡を取るのが難しい時でも、早く家族に会うことができます。
く 車での 避難は控えて 歩いていこう	災害時に一斉に車で避難すると渋滞が発生し、逃げ遅れてしまう可能性があります。また、緊急車両が通れない場合があるので、避難する時は歩いて避難しましょう。
け 消したかな 確認しよう タバコの火	吸い終わったタバコは火が完全に消えているか確認しよう。少しでも火種が残っていると、近くにあるものに燃え移り、そこからどんどん広がって火災が発生する原因となります。
こ コンセント ほこりをとって 火事防ぐ	コンセントの上にたまったほこりが原因となった火災が増えています。定期的に掃除をしたり、使用していないコンセントは外しておきましょう。
さ 在宅避難を考えて 今日は家族で 話し合い	地震が起きた時、必ずしも避難所へ行かなければならないということではありません。自宅の安全（ヒビが入っていない、倒れる危険がない等）が確認できたら自宅避難＝（在宅避難）しましょう。

読み札	解説
し 住警器 10年経ったら 取り替えよう	住宅用火災警報器（住警器）は、古くなることで電池切れや、部品の劣化や寿命などで、火災を感知しなくなることがあるため、10年を目安に交換しましょう。
す 水分を こまめにとって 熱中症予防	暑さに関する情報を確認して、のどが渴いていなくてもこまめに水分をとるように心がけましょう。
せ 絶対に 火事から逃げたら 戻らない	一度避難したら、絶対に家の中に戻らないでください。戻ってしまったために命を落とすことがあります。命が一番大事です。
そ 備えよう 最低3日分の 備蓄品	災害時、「自分の命は自分で守る」ために、事前の備えとして、水や食べ物などを最低3日分、できれば1週間分の備蓄を心がけましょう。
た 台風 備えて作ろう マイ・タイムライン	台風や大雨などは事前に進路や規模が予想されるので天気予報で確認しましょう。接近時の計画を立てておくことで適切な避難行動に繋げることができます。
ち 近づかないで 大雨・地震の 鶴見川	川がどれくらいの水量になっているのを見に行ったりすると危険です。一気に水量が増え襲ってきたり、地震の時はいつ津波となり襲ってくるのか予想できません。絶対に近づかないようにしましょう。
つ 津波くる 早く逃げよう 高台へ	地震の後には津波がすぐに襲ってくる場合があります。揺れを感じたり、大津波警報を聞いたらすぐに高台に避難しましょう。津波がくるまでに時間がなければ、近くの丈夫で、できるだけ高い建物の上の階に避難しましょう。
て 電気による 火災を防ぐよ 感震ブレーカー	感震ブレーカーとは、大きな揺れを感じた時、家の中の電気を自動的に遮断する器具で、感震ブレーカーの設置は地震による火災を大きく減らすことができます。感震ブレーカーを設置していない場合は、揺れがおさまリ、避難する時にブレーカーを落としておきましょう。
と 隣近所で 声を掛け合い 助け合い	いざという時のために、日ごろから近所同士で顔の見える関係づくりを心がけましょう。
な 何度でも 確認しよう 火の始末	たぶん消したかな？消したかどうかは危険です。しっかりと確認しましょう。
に 逃げるとき 荷物は少なく 命を優先	避難する時に荷物は必要最小限にし、自分の命を守る、安全な場所に早く避難するようにしましょう。

ぬ 脱げない靴
しっかり履いて
逃げましょう

履きなれた靴で足元をしっかりと守り、迫ってくる災害から走ること想定して逃げましょう。

ね 寝ている時も
安心できる
部屋づくり

寝ている時に物が上から落ちてこないか、家具などが倒れてこないか、しっかりと確認し、危険な場所には金具などで固定し、いつ災害が起きても安心できる部屋づくりをしましょう。

の 飲み水は
1人3日で
9リットル

人間の体は1日2〜3リットルの水を必要としています。水を備蓄するには直射日光を避けて、保管場所は分散させて、定期的に賞味期限を確認し、備えておきましょう。

は ハザードマップ
もしものに備えて
見ておこう

家の周りのどこが危険なのか、避難する時にどこを通るのか事前に確認しておきましょう。

ひ 避難指示
まだ大丈夫が
命取り

まだ大丈夫だと思っても、市区町村が出す警戒レベル3又は警戒レベル4（避難情報）で必ず避難しましょう。テレビなどで情報を集め、自主的に早めの避難をしましょう。

ふ 普段から
放火されない
環境へ

家の周りには燃えやすい物を置かない、ごみは決められた日に出すなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。

へ ペットとの
避難は事前に
確認を

ペットと一緒に避難する場合は、避難場所でのルールがあります。事前に確認しておくことで必要なものが備えられると思います。避難所でのルールをしっかりと守りましょう。

ほ 防災訓練
家族そろって
参加しよう

災害が起きた時に、どのような行動をとるのか、家族全員が知識として知っておくため、地域の防災訓練に参加しましょう。

ま 真夜中の
災害に備え
懐中電灯

真夜中に災害が起きたとき電気がつかないこともあります。その中でも、家の中の状況、外の様子を素早く確認できるよう、懐中電灯は備えておきましょう。

み みんなで守ろう
笑顔で生活
避難所のマナー

避難所生活は共同生活で、普段の生活とは違い、不自由なことがたくさんありますが、一人ひとりがルールとマナーを守りみんなでささえあいましょう。

む 無理せずに
その場にあった
身の安全

避難所生活は共同生活で、普段の生活とは違い、不自由なことがたくさんありますが、一人ひとりがルールとマナーを守りみんなでささえあいましょう。

め 目指そうよ
災害に強い
街づくり

避難所生活は共同生活で、普段の生活とは違い、不自由なことがたくさんありますが、一人ひとりがルールとマナーを守りみんなでささえあいましょう。

も もしもの時は
スタンドパイプで
初期消火

スタンドパイプとは消火栓にホースをつなぎ消火活動が行えるものです。使い方を学び、火災の拡大を初期消火で防ぎましょう。

や やめようね
火遊び危ない
火事になる

火は温めたり、料理を作るのに便利なものですが、使い方をまちがえると火事にもなるこわいものでもあります、火遊びは絶対にやめましょう。

ゆ ゆっくりと
慌てずはつきり
119

火は温めたり、料理を作るのに便利なものですが、使い方をまちがえると火事にもなるこわいものでもあります、火遊びは絶対にやめましょう。

よ 余震はね
しばらく続くよ
気をつけて

地震は一回きりとは限りません、何回も続くことがあるので、しばらくは地震の揺れに気をつけましょう。

ら ラジオは
災害時の貴重な
情報源

地震のときは停電になったりしてテレビが見えなくなります。地震の情報を得るには、電池で動くラジオが情報源になります。

り リュックの中
準備をしよう
非常時の備え

非常用持ち出し袋は、避難中の事故を防ぐため、両手が使えるリュックを準備しておきましょう。

る ルート確認
無事に戻ろう
自宅まで

地震がおさまり、自宅に戻るときは、橋やがけなどの危険な場所を避け、帰り道を考えましょう。

れ 連絡は
171で
取り合おう

災害時伝言ダイヤル171番に電話をすると伝言を録音できたり、自分への伝言を聞くことができます。

ろ ローリングストック
常に安心
食料備蓄

ローリングストックとは日頃食べているものを少し多めに備蓄し、古いものから順に食べることで、地震が起きて食べ物が買えないときに備蓄していた食べ物を食べて、助けをまちましょう。

わ 我が家には
どこにあるかな
怪我のもと

地震のときは、家の中にも危険な場所が何か所かあります。そのような危険な場所を事前に家族みんなで考えておきましょう。

この港北防災カルタは綱島地区家庭防災員の
提案により港北消防署で作成しました。

