



次世代を担う地域の力

区内中学生が学ぶ！体験型防災訓練レポート



横浜市消防局
マスコットキャラクター
ハマくん

災害はいつ起こるかわかりません。大切なのは「備え」をしっかり行うこと。今回は区内中学生の防災訓練をレポートします！あなたも地域の防災訓練に参加して、いざという時の「備え」をしませんか？

訓練の目標！

一人一人が防災を『自分事』として捉え **+** 地域の危険や日ごろの備えの重要性を理解し **+** 自助・共助の行動をとることができるように

はまっ子防災教室

～市立豊田中学校～



実際に体験してみると、どれも思ったより大変いざという時のために、防災訓練で備えておこう！

● 胸骨圧迫を体験！



1分間に100～120回の圧迫が必要！まわりの人と交代しながら、絶え間なく

● 災害用仮設トイレづくり！



仮設トイレの重さは約40kg！みんなで協力して素早く設置しよう

● 自力で歩けない人の運び方を実践！



運ぶ時は、負担をかけないように、「優しく・安全に」を心がけよう



- ▶ 知識を身に付け、訓練し続けることで冷静な判断ができると感じた。
- ▶ 自助・共助の行動を学び続けることが大切だと感じた。
- ▶ 有事の際に備えて、自分にできることを増やしていきたい。

生徒の声



消防の方々に教わることで、実践的に学ぶことができました。生徒の気づきや疑問を次の授業に生かし、学びを深めることができました。今後も関係機関との連携を大切にし、防災教育をしていきます。

先生の声

積極的に地域や職場の防災訓練へ、参加していきましょう！



地域、職場などの皆さんへ

防災訓練を実施するための自主訓練メニューを紹介しています。資器材の貸出や消防職員の派遣も行っています。 ▲詳しくはこちら



スキマ時間で、身近に防災を学びたい方は

こちら！

よこはま
防災

e-パーク



戸塚消防署 (Tel/Fax 881-0119)

夏本番！熱中症に気を付けて！

暑さに気付かず室内で熱中症になることも…
高齢者は特に注意！

暑さに対する調整機能・感度が低下していて体内の水分も不足しているため、熱中症になりやすい



温度計・湿度計でこまめにチェック！



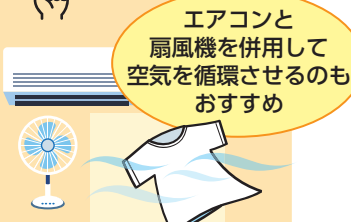
室温28℃、湿度65%を超えたら要注意！

のどが渇く前にこまめに水分補給



- ✓ 1時間に1回程度コップ1杯の水
- ✓ 塩分も忘れずに

涼しく過ごす



- ✓ エアコンと扇風機を併用して空気を循環させるのもおすすめ
- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい服装

こんな症状が出たら熱中症かも！



▶ 応急処置と対処法

涼しい場所へ避難

濡れタオルや保冷剤などで体を冷やす

水分・塩分摂取
おう吐の場合は、無理な摂取は控える

こんな時は救急車を

意識がおかしい

自力で水分がとれない



区役所健康づくり係 (Tel 866-8426～7 Fax 865-3963)

輝く戸塚びと

おめでとう！ バタフライ 日本代表に決定!!

戸塚区出身の水口 知保選手が「パンパシフィック水泳選手権」「第20回アジア競技大会」の日本代表に決まりました！皆さんの応援パワーを届けよう！



プロフィール

みづぐち ちほ
水口 知保 選手

戸塚区出身 【所属】全日本空輸株式会社、東京ドームスポーツ

代表に選ばれた今の気持ちは？

「率直に、嬉しい気持ちでいっぱいです。過去の自分を越えるために、どんな局面も努力し続けられたことを誇りに思います。夏の国際大会では、最高のパフォーマンスができるよう、皆さまのパワーをお借りして、頑張ってきます！」



【パンパシフィック水泳選手権】8月12日(水)～15日(土) 会場：アメリカ(アーバイン)

【第20回アジア競技大会】9月20日(日)～25日(金) 会場：愛知・名古屋 (競泳競技は東京アクアティクスセンターで開催)

区役所広報相談係 (Tel 866-8321 Fax 862-3054)