

9月1日は防災の日

8月30日～9月5日は「防災週間」です。関東大震災から99年です。いつくるか分からない、いつきてもおかしくない、地震に備えを！



- ・近年は地震のみならず、台風や集中豪雨等で毎年、多くの人命が失われています。また長期にわたる避難所生活は心身に大きな負担になります。
- ・夏場の場合は、熱中症予防・不眠・衛生対策に加えて、食中毒予防対策等も必要です。災害が頻発する昨今、日頃からしもの時のためにしっかりとした備えをいたしましょう！

地震時・直後の行動

・緊急地震速報が流れたり、突然大きな揺れを感じたりすると一瞬何をして良いか分からなくなります。

1回深呼吸して、

- ①身の安全確保が最優先
- ②落下や倒れてきそうな家具から離れる
- ③揺れがおさまったら火の始末
- ④出口を確保
- ⑤慌てて外に飛び出さない



備蓄品の備えを

- ・非常食・飲料水は少なくとも3日分。(大規模災害時は7日分)
- ・特別なものを用意するのではなく普段から利用しているものを循環備蓄する。(ローリングストック)

- ・《非常持ち出しバッグ》
水・食料品・貴重品・救急用品
ヘルメット・懐中電灯・携帯ラジオ
衣類・洗面用具・・・



職場や自宅のコンセントを総点検

コンセントから伸びた電源タップコードが絡まり状態になっていませんか？
時々「点検」と「清掃」を。



タコ足配線に注意！！

- ・一つのコンセントに流せる電流は1500Wです。従ってコンセントに挿した電源タップも1500Wが上限です。
- ・タップで使用している家電が1500Wを超えていないか確認しましょう。
- ・定量オーバーは発熱で火災発生の原因になることも。

電気火災が増加しています

- ・コンセント差込口にほこりがたまり、湿気が高くなると水分で通電し発火することがあります。(トラッキング現象)
- ・家電の裏側の清掃や家具の下敷きになった配線がないか定期的にチェックしましょう。



お肉はしっかり焼いて食べよう

肉は蛋白質が豊富。鉄や亜鉛、ビタミンB群等、夏バテ防止にもうってつけですが・・・



生肉をたべない！！

- ・牛豚レバ、豚肉の生食用としての販売は禁止されています。
- ・牛肉には腸管出血性大腸菌O157等が付いていることがあります。
- ・豚肉にはE型肝炎ウィルス、サルモネラ菌、カンピロバクターによる食中毒のリスクがあります。

調理するときの注意点

- ・生肉が触れたところには菌が付いている可能性があります。
- ・専用のトングやお皿を使い、出来上がった料理、野菜など直接口に入れるものには触れない。
- ・生肉(鶏肉やジビエも)が触れた手や包丁等は、よく洗いましょう。



来月の行事

- ①全国労働衛生週間準備期間 ②秋の全国交通安全運動