

必読！風水害対策

問合せ 防災安全課防災・危機管理係 ☎ 207

事前の備え

家の内外の対策をしよう

雨や風が強くなる前に

- ◎日頃から樹木の剪定などをしておく。
- ◎窓や雨戸のカギをしつかりとかけ、必要に応じて補強する。
- ◎万一の飛来物に備えて、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ったり、カーテンやブラインドを閉めておく。
- ◎風で飛びそうな物は家の中にしまう。

持ち物を用意しよう

- 非常用持出袋を用意して、必要な物はすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 食糧などの備蓄品は賞味期限などをこまめに確認し、ローリングストック※を行いましょう。
- ※ローリングストック：普段から少し多めに食糧などを買っておき、使った分を買い足すことで、常に一定量の食糧を備蓄しておく方法

普段から確認しておこう

自宅が「洪水浸水想定区域」や「土砂災害警戒区域」などの危険な地域に該当しているか「防災マップはむら（ハザードマップ）」を確認し、「マイタイムライン」を作成しましょう。マイタイムラインとは、避難に備えた一人ひとりの行動をあらかじめ決めておく予定表のことです。どの状況になったらどう行動するか決めておくことで、いざという時に焦らずに行動できます。また、避難する場所や避難所までの経路を作るときは、傾斜の急な所や倒木の恐れがある道などは避けましょう。

気象・河川情報などの収集をしよう

避難の準備や開始などを決める目安となるので、情報収集は重要です。

☆非常時の持ち物リスト☆

- ◎食糧（飲料水や粉ミルクなどを含む）
※人数×3日分が目安
- ◎常備薬や救急医薬品など
- ◎現金（小銭も）や印鑑、預金通帳など
- ◎下着などの衣料品やタオル、寝袋など
- ◎ナイフや缶切り、水筒など
- ◎懐中電灯やラジオおよびそれらに使用する電池など
- ◎携帯電話・スマートフォンの充電器やモバイルバッテリーなど
- ◎防災頭巾やヘルメット、予備の眼鏡など
- ◎マスクや除菌ウェットシートなど（感染症予防グッズ）



▲東京マイタイムライン
「行動」シールを使って避難に備えた予定表「マイタイムライン」を作成することができます。

大型台風の上陸やゲリラ豪雨などにより、近年は各地に大きな被害が発生しています。台風は進路や大きさなどを事前に予測できることから、被害を最小限に抑えることが可能です。正しい知識を持ち、焦らず行動するために、日頃から非常時の行動などについて確認しておきましょう。

詳しくは、市公式サイトをご覧ください、問い合わせてください

熱中症に注意しましょう

熱中症は、気温や湿度が高く、風が吹かない環境で発症します。乳幼児や高齢の方は、体温調整機能の未発達や衰えから、さらに発症のリスクが高くなります。節電は大切ですが、室内で熱中症になる事例が増加していることから、エアコンなどの使用を控えすぎないようにしてください。周囲の方の見守りと、早めの予防対策で夏を乗り切りましょう。

★新しい生活様式における熱中症予防のポイント

- マスク着用時は、吸う空気が暖くなり、体に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が高まることで、喉の渇きを感じにくくなり、気がつかないうちに脱水が進む可能性も指摘されています。
- ◎屋外で人との十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外す。
- ◎マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、人との距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。
- ◎感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気し、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ◎帽子や日傘で直射日光を防ぐ。

◎喉が渇かなくてもこまめに水分を補給する。

◎多量の汗をかいた時には塩分も補給する。

◎カーテンやすだれ、よしずなどを使つて部屋に入る直射日光を防ぐ。

◎栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとる。

こんな症状に注意

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度…頭痛、吐き気、体がだるい、倦怠感

重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに応じない

熱中症になってしまったら

- ◎涼しい場所へ避難
- ◎水分補給
- ◎わきの下や足の付け根を冷やす。
- ※意識がない時、自力で飲み物を飲めない時は救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶか判断に迷ったら、東京消防庁救急相談センターへ電話で相談してください。
- ◆救急相談センター ☎ 7119（24時間年中無休）
- 問合せ 健康課（保健センター） ☎ 625

オリ・パラ通信 40 サッカー・ハンドボール・ラグビー



東京2020オリンピック全33競技のうち、サッカー・ハンドボール・ラグビーの見どころなどを紹介します。

サッカー

巧みなボールコントロール、相手の意表を突くパスワークや隙を見逃さず一瞬でボールを奪い取るテクニク、豪快なシュートなどで、観客の目をくぎ付けにします。得点に結びつくまでのプロセスや戦術も見どころです。また、男子は出場資格に年齢制限があり、23歳以下の選手を中心としたチームの活躍を見ることができます。

ハンドボール

手を使ってパスとドリブルでボールをつなぎ、相手ゴールへシュートを投げ入れて得点を競います。ゴールから6mの半円状のゾーン内はゴールキーパーしか入ることができないため、相手ゴールを狙うには、その外側からシュートを放つことが必要で、全身のバネを使ってジャンプしながらシュートする瞬間は迫力満点です。選手たちは簡単に片

手でボールをつかんでいるように見えますが、実は粘着性のある専用の「松やに」を手につけています。激しい攻防やスピーディーな試合展開が見どころです。

ラグビー

楕円形のボールを奪い合つて、相手ゴール内へボールをトライ（接地）し得点を競います。H型のゴールポスト上部に蹴り入れても得点となります。昨年日本代表が強豪のアイランドやスコットランドなどに勝利し、初のベスト8進出を果たしたラグビーワールドカップは15人制ですが、オリンピックでのラグビーは7人制です。少ない人数でプレーする分、長いパスでボールを大きく動かすため、ダイナミックな試合展開になります。一人ひとりの瞬時の判断で攻守が替わり、時には100m近く走るトライが生まれるなど、スピード自慢の選手に注目です。

問合せ 東京オリンピック・パラリンピック準備室 ☎ 345