

防災意識の高揚

～防災は日頃の備えと心掛け～

東日本大震災から7年が経過しましたが、未だにその余震と思われる地震が度々発生するなど、依然として活発な地震活動が継続しています。特に震度5弱以上の強い揺れや、海域を震源とする規模の大きな地震が発生した場合には津波が発生する可能性があることから注意が必要です。地震や津波はいつ襲ってくるかわかりません。日頃から地震に対する備えと知識を身につけておきましょう。

☎ 南三陸警察署 ☎46-3131

海や川では

- ・強い揺れを感じたら、すぐに高台など安全な場所に避難しましょう。
- ・警報や注意報が解除されるまで、海岸や川に近づかないようにしましょう。
- ・津波は繰り返し押し寄せます。ラジオ・テレビなどで正しい情報入手しましょう。



避難場所などの確認

- ・災害発生時は、「自宅にいる、通勤通学途中、職場や学校にいる」など様々な状況が想定されますが、それぞれについて事前に、避難場所、避難経路、避難方法を確認しておくことが大切です。
- ・併せて安否の確認方法についても家庭内で決めておきましょう。



災害に備えた準備

- ・電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。
- ・非常食や飲料水は、3日分を目安として備蓄してください。水は一人につき、1日3リットル必要と言われています。



熱中症にご注意を!!

熱中症は毎年7月から8月にかけて多く発生し、特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月に救急搬送や死者数が全国的に急増しています。熱中症の正しい知識を身につけ、熱中症を予防しましょう!

熱中症になる危険があるのは、炎天下の屋外や激しいスポーツを行っている時だけだと思いませんか? 実は室内で熱中症を発症し、救急搬送される事例は決して少なくありません。

熱中症にならないための対策

- ・喉が渇いていなくても、小まめに水分を取りましょう。
- ・扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。
- ・疲労や体調不良が原因となることも考えられるため、十分な睡眠を取るようにしましょう。

熱中症時の応急処置

熱中症の応急処置は「**FIRES**」と覚えましょう!

Full-Fluid: 適切な水分補給 水だけではなく、塩分も取るようにしてください。
Icing: 体を冷やす すぐに涼しい場所へ避難し、衣服を緩めて、首筋、脇の下、鼠蹊部(太ももの付け根付近)などをよく冷えた水のペットボトルで冷やしてください。
Rest: 安静 症状が回復してきても、ゆっくりし、しばらくは安静に。
Emergency: 救急搬送/119番 意識がない、呼吸をしていない、ぐったりしているなどの明かに様子がおかしいと感じた時は、すぐに119番通報してください。



☎ 南三陸消防署 ☎46-2677 / 歌津出張所 ☎36-2222

★ みなトシ ★

～南三陸のたからもの～



重ね石(続き石) ①天神

桜葉川の河原に平らな花こう岩の巨石が3つほど重なっています。これは重ね石・続き石と呼ばれ、実際には7つの石が重なっているため、七つ石とも呼ばれます。江戸時代に仙台藩が領内の村々の様子を記した『安永風土記』にも七つ石という記述があり、石の大きさについては「高さ五尺(約9m)、上八尺(約14・4m)下五尺」と書かれています。押館方面への用水確保のため、堰を設け、水を流していたことから水神としてまつられ、続石明神として尊敬されたといわれています。また、かつてこの地は沼地で多くの魚が捕れ、続石屋敷と呼ばれる長者がいましたが、旅の僧(実は弘法大使)に無礼をしたため没落したという伝説が残っています。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639