

防災だより

いますぐ出来るマンション防災

Vol.05

発行 ライフポート西洋

夏の災害： 熱中症・台風・雷対策

“暑さ”と“急変する天気”にどう備えるか

リスクに備えて、楽しい夏を！

真夏は台風・大雨・雷だけでなく、熱中症のリスクも非常に高くなります。災害時の停電や避難生活は、冷房や水分補給が難しくなり、屋内でも命の危険があります。今回の防災だよりでは熱中症・台風・雷対策について記載します。

室内でも油断大敵！ 「熱中症」の対策

特に高齢者や子どもは暑さに対する感覚が鈍く、エアコンのない環境では急激に体調を崩します。

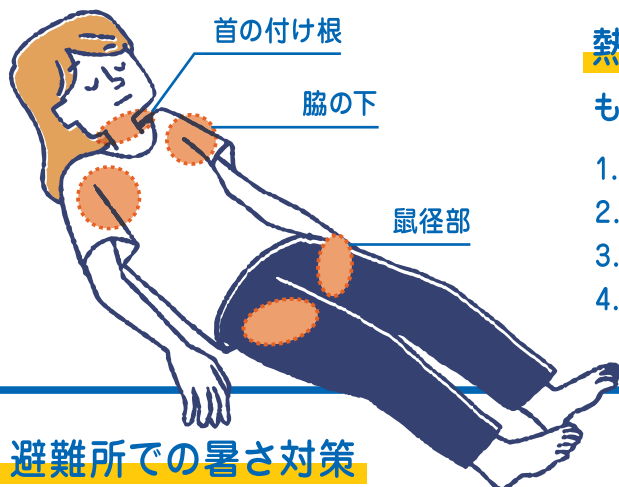
熱中症を防ぐ3つの基本

1 通気・換気
扇風機・窓開け・
遮光カーテン

2 こまめな水分と
塩分補給
スポーツドリンクや
経口補水液

3 室温は
28℃以下を
目安に

*保冷剤・冷却シート・ハンディ扇風機の活用・日差しを避けて風通しを良くすることも有効です。



熱中症の応急処置

もし身近な人が熱中症の症状を示したら…

1. 涼しい場所に移す
2. 衣服をゆるめて体を冷やす（首や脇、足の付け根を冷やす）
3. 水分補給（意識がはっきりしている場合は少量ずつ飲ませる）
4. 意識がもうろうとしている、吐き気がある、呼びかけに反応しない場合は119番へ

避難所での暑さ対策

避難所は冷房設備がない場合も多く、暑さ対策が必須です。

1. 扇子・冷却スプレー・保冷剤・凍らせたペットボトルなどを持参。
2. 水分補給はこまめに、塩分も忘れずに。
3. 汗をかいたらタオルで拭き、服装も調整（室内でも熱中症になるため）



台風・暴風に備えるべきこと

窓・ベランダの安全対策

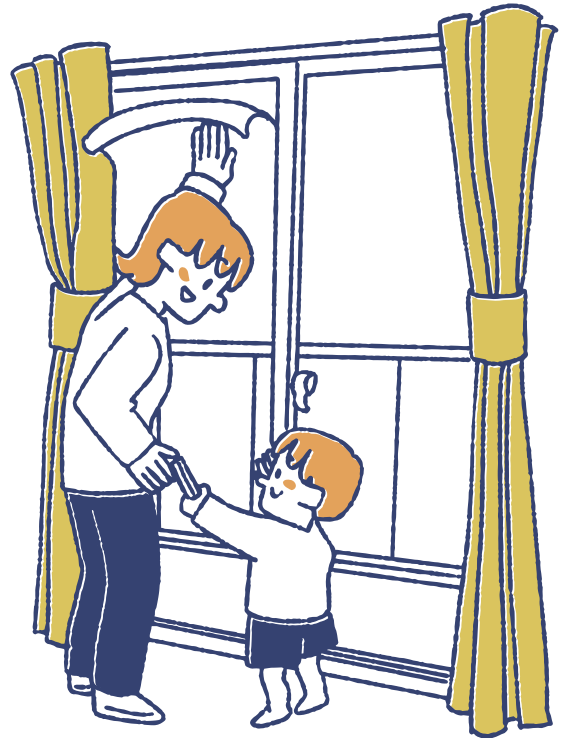
- ☑ 飛来物でガラスが割れないよう飛散防止フィルムを貼る
- ☑ ベランダの植木鉢・物干し竿・ゴミ箱などは室内へ移動
- ☑ 排水口のつまりをチェックしておく

停電・断水への備え

- ☑ 懐中電灯・ラジオ・モバイルバッテリーを充電しておく
- ☑ 食料・水・トイレ用品を3日以上確保
- ☑ ガスが止まった場合のカセットコンロや発熱剤の準備も

玄関・共用部の確認

- ☑ 自動ドアやオートロックが動かなくなる可能性あり
- ☑ 非常階段や手動開錠の方法を事前に把握



雷が近づいたときの注意点

屋内でも気を付けること

- ☑ パソコンやテレビなどの電化製品はコンセントから抜く
- ☑ 雷サージ（過電流）対策にタップ型の雷ガードも有効
- ☑ 浴室での入浴や金属製の水道使用も控える

屋外での行動制限

- ☑ 高い木の下や鉄塔のそばに近づかない
- ☑ ゴルフクラブや釣り竿などを持ったままの行動は危険
- ☑ 雨が降っていても雷鳴が聞こえたらすぐ屋内に退避



気象情報の正しい見方・受け取り方

- ☑ 気象庁・自治体の防災気象情報は「警報」だけでなく「危険度分布」や「早期注意情報」も活用
- ☑ スマホアプリ（Yahoo!天気、防災速報、NHK防災）での通知設定を
- ☑ 避難指示（レベル4）が出たら迷わず避難！

警戒レベル 5 既に災害が**発生・切迫**している状況です。

警戒レベル 4 危険な場所から**全員避難**

警戒レベル 3 危険な場所から**高齢者等は避難**

警戒レベル 2 避難行動を**確認**

警戒レベル 1 心構えを**高める**

災害発生の
危険度

安全第一の夏を

夏の災害は、暑さによる体調不良と急激な気象変化の両方が私たちの命や生活を脅かします。「備え」と「早めの行動」、そして「冷静な応急処置」があれば、猛暑や災害に強い暮らしが実現できますので、この夏もご自身と大切なご家族の安全を第一にお過ごしてください。