

▶ 防災は日頃の備えから！ ▶ 知識を身に付け防災力をアップ！ ▶ お客様にもご案内しましょう

## 今月のテーマ

# 寝ているときにも 防災対策

**地** 震は日中の明るい時に発生するとは限りません。就寝中の無防備な時に発生するかもしれないのです。そのような時に慌てないためには、第一に住まいが安全な事、第二に家具が寝ている場所に倒れてこないことが大切です。また、棚の上の物がベッドなどに落ちてこないか確認も必要です。

今回は、寝ている時の様々な防災対策をご紹介します。

### 枕元に必需品

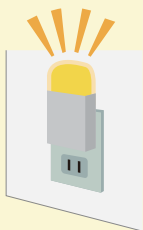


メガネ・携帯電話・常備薬など、すぐ必要なものは枕元に備えておきましょう。滑り止めシートを敷いてまとめて置けば、すぐにつかんで安全な場所に移動できます。また、厚底のスリッパや使っていない靴を置いておくと安心です。



### 明かりを確保

停電を感知して自動で点灯し、コンセントから外しても使える足元灯が便利です。または、LEDランタンや懐中電灯など、すぐに明かりが確保できるように準備しましょう。



### 窓の対策

窓ガラスが割れると危険なので、ベッドはできるだけ窓から離しましょう。それが難しい場合は、ガラスに「飛散防止フィルム」を貼る対策を。寝る時はカーテンを閉めておきましょう。ベッドサイドの靴はガラスが飛散した際の対策にもなります。