



少し前までは、災害と言えば地震のイメージがありましたが、ここ数年大雨による浸水や土砂災害なども多く発生しています。地震だけでなく、大雨により川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックしておくことも大切です。

自然災害は、いつどこで起こるか分かりません。いざというとき、どのように行動すべきか、日頃から考えておくことが必要です。この機会に、改めて防災についてお家の人と話し合ってみましょう。

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリストの例



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!)
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう!

災害は「今」「すぐ」かもしれない

1995年1月 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分

2011年3月 東日本大震災 → 午後2時46分

2016年4月 熊本地震 → 午後9時26分

2018年6月 大阪府北部地震 → 午前7時58分

朝まだ夢の中にあるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、災害が起きたら？ 大切ないのち、守れますか？



災害に備えよう!

Q 一番倒れやすいのは？

- ① 冷蔵庫
- ② 本棚
- ③ キャビネット



A 正解は①。背が高いものほど倒れやすいので、特に寝室や子ども部屋は背の低い家具にして、寝ている時に倒れてこないような配置を考え安全空間を作りましょう。

Q 非常時の水は1人1日何ℓ？

- ① 2ℓ
- ② 3ℓ
- ③ 5ℓ



A 正解は②の3ℓが目安。水道が止まることも考えて、水は必ず家族の人数分用意しておきましょう。

緊急地震速報

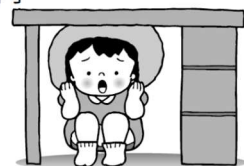
って、なに？

地震発生直後に地震計で察知して、できるだけ早く、強い揺れが始まる前(数秒から数十秒程度前)に知らせます。

ただし、震源近くでは速報が間に合わないことも。

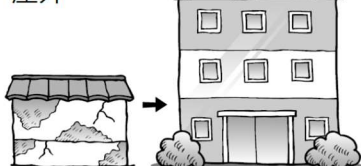
速報が発表されたら…

屋内



丈夫な机の下などへ！ あわてて外へ出ると危険です。

屋外



倒壊や落下の恐れのあるものから離れる。丈夫なビルへの避難も◎。

防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。