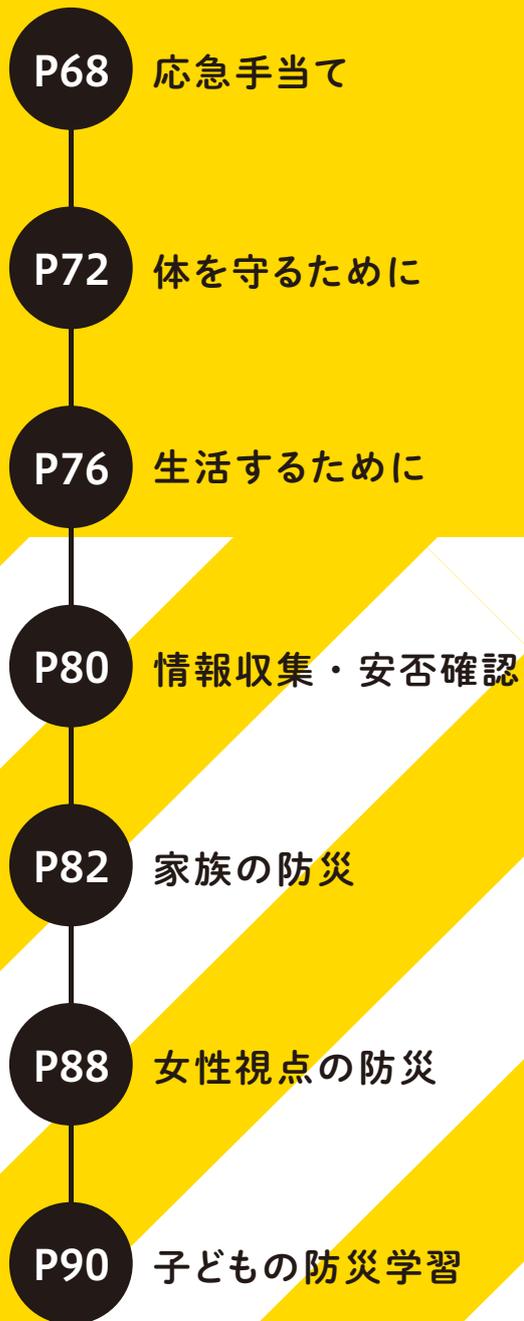


2

# もしも のときに





大災害が発生したとき、どのような行動をとりますか？

命を守るために実施したい避難行動や避難生活情報を紹介します。

妊産婦などの女性や子どもへの配慮も、避難生活では重要です。

様々な視点で防災対策を学びましょう。

# 応急手当て

災害により同時に多数の傷病者が出た場合は、平常時のように救急車の早い到着を待つことは困難です。自主救護に努め、応急手当てなどをしましょう。

人が倒れている



周囲の安全を確認



反応があるか確認



必要な応急処置をする

いいえ

軽く肩をたたき「わかりますか!」と呼びかけます。返事があるか、手足が動くか、ケガの痛みへの反応、意識の有無を確認します。



周囲に助けを求める

反応がなかった場合、大声で「誰か来てください!」と、周囲の人に協力を依頼します。



呼吸があるか確認



回復体位にする

いいえ

胸と腹の動きを見て呼吸があるかを10秒以内で確認。なければ胸骨圧迫を行います。



呼吸をしている場合は、吐物などによる窒息を防ぐため、下あごを前に出し、両ひじを曲げ、上側のひざを90度曲げる回復体位にします。

呼吸をしている場合は、吐物などによる窒息を防ぐため、下あごを前に出し、両ひじを曲げ、上側のひざを90度曲げる回復体位にします。

心肺蘇生

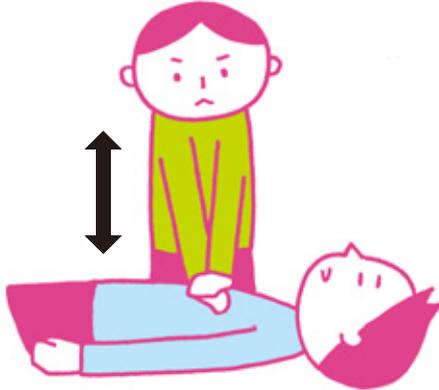


AEDを使用



# 心肺蘇生

## 胸骨を圧迫する



胸の中央に両手を重ね、成人の場合は胸が5cm沈む程度の強さで圧迫します。1分間に100回のテンポで行います。

## 人工呼吸をする

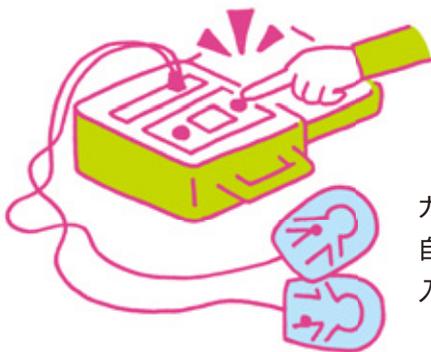


気道を確認し、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、1秒ほど息を吹き込みます。そのとき、胸が持ち上がるか確認します。

2  
もしものときに

# AEDを使用

## 1 電源を入れる



カバーを開けると自動的に電源が入ります。

## 2 パッドをつける



胸の右側と左脇腹にパッドを装着。心電図の解析が始まります。

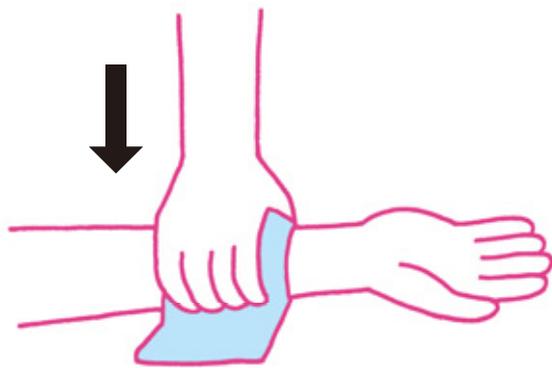
## 3 通電(電気ショック)

ショックが必要と判断されたら、ショックボタンを押して通電します。



## 止血

### 直接圧迫法



出血している部分にガーゼや清潔な布などを直接当て、手や包帯で強く圧迫します。感染予防のためゴム手袋などをはめ、血液が付着しないようにします。

### 間接圧迫法



心臓に近い動脈を指などで押さえつけ、一時的に止血します。ひじから先の出血は、上腕の内側中央を親指で強く押します。

## 骨折・捻挫

### 添え木で固定



骨折の場合、折れた骨を支える添え木になる物を用意し、骨の両側の関節と添え木を布などで結び、固定します。患部をむやみに動かさないようにしましょう。

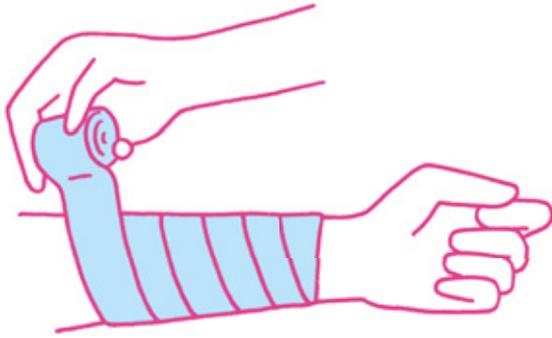
### 三角巾を使う



三角巾は身体のどの部分でも使うことができ、スカーフや風呂敷、大判のハンカチなどで代用できます。結び目が傷口の位置にこないようにします。

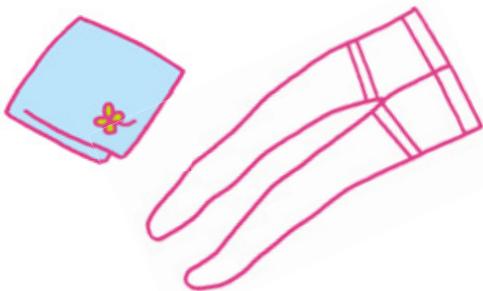
# 切り傷

## 布や包帯を使う



傷口をしっかり覆える大きめの布や包帯を用意。水で傷口を洗い流し、出血している場合は滅菌ガーゼなどを当てて保護し、包帯を巻きます。

## 包帯の代用



ストッキングを包帯代わりに使います。傷口をガーゼなどで押さえ、上からストッキングをぐるぐると巻きつけ、端を縛って固定します。

### 包帯代わりに使えるもの

- バンダナ
- タオル
- ハンカチ
- カーテン
- 手ぬぐい
- 下着類
- ネクタイ
- ラップ

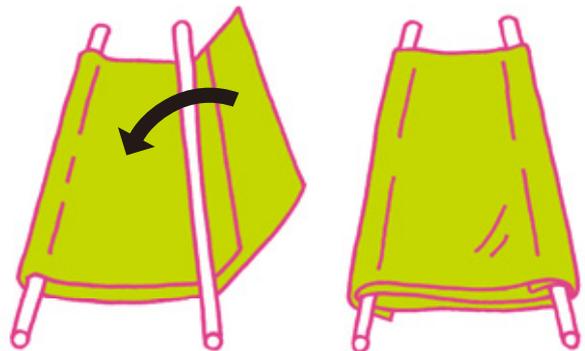
# やけど

## 水で冷やす



やけどの面積が身体の10%未満(片手の手のひらの面積が体表面積の1%)であれば、できるだけ早く、きれいな水で15分以上冷やします。

## 毛布と棒で簡易担架



毛布と物干し竿などの棒が2本あれば簡易な担架をつくることができます。担架で傷病者を運ぶときは、傷病者の足側を前にし、動揺や振動を与えないよう慎重に運びましょう。

# 体を守るために

## 暑さ対策

空調設備が十分に使えない場合は  
室内の温度が上がり、熱中症などへの注意が必要です。  
暑さを乗り切るためにも服装に気をつけましょう。

### つばの大きい帽子

強い紫外線や日差しから守られ、日焼け防止にもなります。

### クールスカーフ

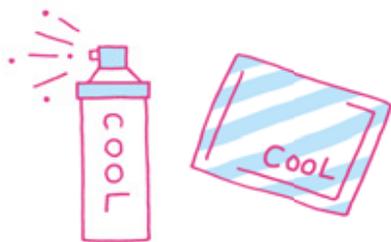
吸収した水分による気化熱効果で冷たく感じられます。

### 暑さをしのぐもの

冷却スプレーや熱を冷ますシート、うちわなどが効果的です。

### ゆったりとしたサイズの服装

上下ともゆったりとしたサイズで、風通しをよくしましょう。



## 服を選ぶときのポイント

### 深めのポケットがついている

家の鍵のほか、深めであればスマートフォンなども入り、両手がふさがりません。

### 綿100%の素材を選ぶ

火災が起きた場合、火が燃え移ったら、化学繊維は綿に比べ危険です。

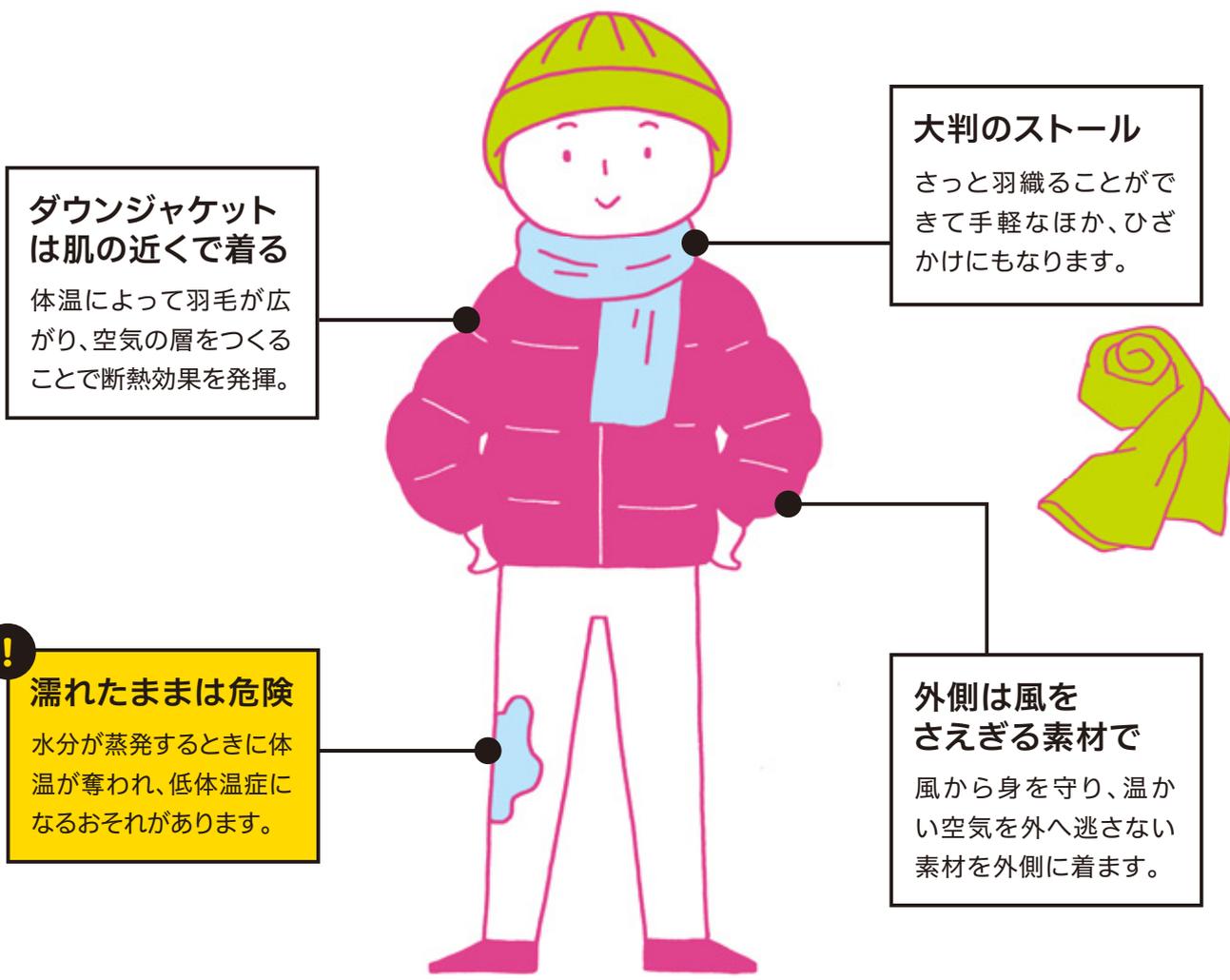
### さっと羽織れるものを身近に

時期や時間によつての寒暖差を考え、カーディガンやジャケットなどを即座に取れる場所に置いておきましょう。

被災したときの厳しい環境では  
暑さ・寒さ対策のコツを知っておくことがとても有効です。  
暑さと寒さ対策で体調を管理しましょう。

## 寒さ対策

避難生活で挙げられる  
体調不良の原因の一つに「冷え」があります。  
できる限り体を温めて不調を予防しましょう。



## 新聞紙で温かく

### 上着をつくる

新聞紙を数枚重ねてから羽織り、テープなどで合わせ目を止めます。

### 靴下と重ねてはく

足が冷えたとき、靴下をはいた上に新聞紙を巻き、その上にさらに靴下をはきます。



### ポリ袋と組み合わせる

丸めた新聞紙をポリ袋に入れます。その中に足を入れ、袋の口を軽く閉じます。

## 体温調節

寒気対策や熱中症予防では体温調節が効果的。  
首の後ろや脇の下、尾てい骨の上の温度を調整することで  
体温の調節ができます。

### 首の後ろ

マフラーを巻き、温めるだけで体温を保持できます。暑いときは、首の後ろに保冷剤を当てて冷やしましょう。



### 脇の下

体表面近くに太い動脈があります。脇の下を温めたり冷やしたりすることで、身体全体に効果があります。



### 尾てい骨の上

尾てい骨の上の温度を調節することで、簡単に体温調節ができます。カイロは尾てい骨の上に貼りましょう。



## 足の保護

被災地では想像以上に足元が悪くなります。  
瓦礫などでケガをしないよう、  
あらかじめ足を守る方法を知っておきましょう。



### 水から守る



靴が濡れないよう、靴の上からポリ袋をかぶせ、くるぶしあたりで結びます。

### ケガから守る



靴の上からポリ袋をかぶせ、板など硬い物を靴の下に敷き、ゆるまないようひもで縛ります。

### 冷えから守る



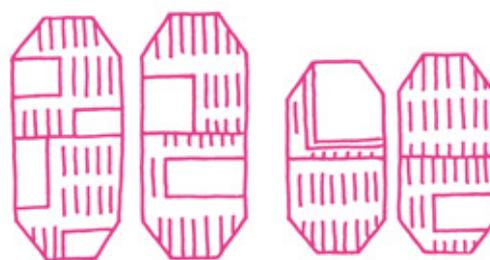
避難所は床が冷たく、身体が冷えて眠れないことも。新聞紙を入れたポリ袋で温めます。



### 湯たんぽの つくり方

材料: ペットボトル、湯、じょうご、タオル

ホット専用などの丈夫なペットボトルにぬるま湯を注ぎ、タオルを巻いて使います。高温でペットボトルがつぶれることもあります。やけどには注意を。



### 新聞紙スリッパ

材料: 新聞紙2枚(1足分)

必要な物は新聞紙のみ。折ってつくる新聞紙スリッパは、避難所での利用や、ガラスなどが散乱した屋内で簡易用として役立ちます。

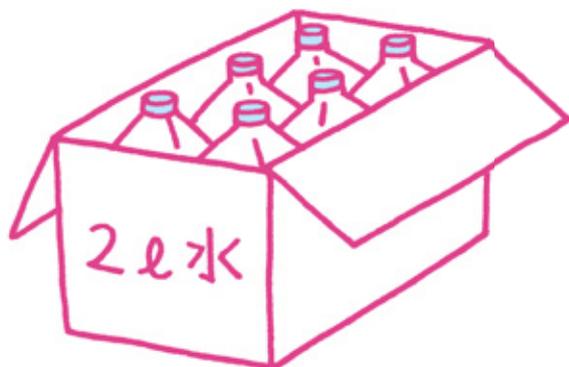
# 生活するために

私たちの生活になくてはならない水。災害時にはライフラインが寸断し、水が使えなくなる可能性が非常に高くなります。給水支援やライフラインの復旧を待つだけでなく、自分たちの力で水への備えを万全にし、被災中であっても水を保持できるようにしましょう。



## 水の汲み置きで備える

### 飲料水

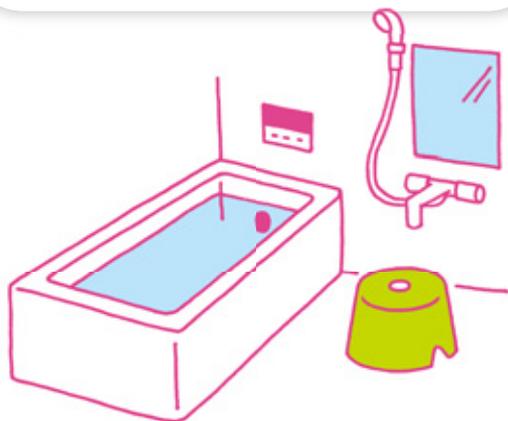


### 1人1日3L×7日分

災害時の水の確保で最も重要なのが飲料水で、備蓄しておく量の目安は7日分(1人1日3Lが目安)といわれています。ペットボトルなどの清潔な容器に水道水を入れ、直射日光を避けて保存すれば3日程度は使用できます。

P57参照

### 生活用水



### お風呂なら約180L

洗濯や掃除、トイレの排水など、飲料用以外に使用する生活用水も必要です。一般家庭のお風呂の場合、約180Lの水を溜め置きできます。災害時の生活用水に不安がある場合は、お風呂に水を溜めるといった意識を持っておきましょう。

# 給水拠点から水を運ぶ

## ポリタンクとキャリーカート



ポリタンクに水を入れた場合は、キャリーカートに乗せて運びます。

## ペットボトルとリュック



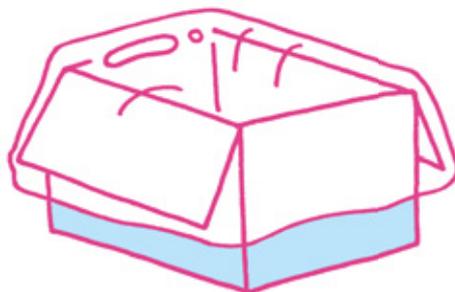
ペットボトルはリュックに入れて運べば、悪路にも対応できます。

## 給水バッグ



容量は5Lや10L、リュック式で持ち運びしやすいものなどがあります。

## ポリ袋と段ボール



段ボールにポリ袋をかぶせ、粘着テープでしっかり補強して使います。

## ポリ袋と風呂敷



風呂敷の真ん中にポリ袋を入れ、風呂敷の両端を持って運びます。

## 水を取りに行けるのは誰？

重たい水を運ぶ際は、家族と分担する、近所の人と協力し合うなど、負担を軽減しましょう。また、階段の有無や給水拠点までの距離などを想定したうえで容器を準備しましょう。

## 断水時にトイレを使う

災害時には、停電や断水、排水管の破損などにより、トイレが使えなくなることがあります。普段当たり前のように使っているトイレにも備えが必要です。断水時のトイレの使い方、簡易トイレの作り方などあらかじめ知っておきましょう。



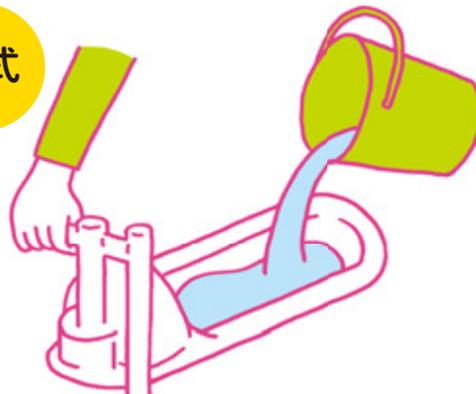
### 排水可能な場合

洋式



バケツ1杯の水で排泄物を流すことができます。ウォシュレットなど自動機能がある場合はスイッチを切りましょう。

和式



排水レバーを押しながら、バケツ1杯の水を勢いよく流します。洋式も同様ですが、小便の場合は何回かをまとめて流すと節水できます。

トイレットペーパーなどは流さず  
ゴミとして捨てましょう



### 地震直後は水を流さない

地震直後、特に集合住宅では、下の階で汚水が逆流する場合があります。災害時には排水管の損傷がないことが確認できるまでトイレを使わないようにしましょう。

## 排水できない場合

便座を上げ、便器をポリ袋で完全に覆います。次に便座を下げ、その上からもう1枚ポリ袋(便袋)をかぶせ、排泄物を吸収させるための新聞紙を細かく敷きます。使用後は便袋を黒いゴミ袋や消臭袋に入れ、ゴミの回収の際に捨てます。

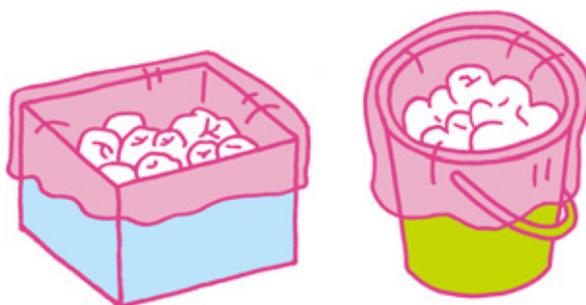


2

もしものときに

## 簡易トイレのつくり方

大きめのバケツまたは段ボール箱にポリ袋を二重にかぶせ、排泄物を吸収させるための新聞紙を細かく敷きます。使用後は上の方のポリ袋(便袋)を黒いゴミ袋や消臭袋に入れ、ゴミの回収の際に捨てます。



### 災害時のトイレに便利な備蓄

#### ポリ袋(ゴミ袋)

携帯トイレの設置や汚物処理に重宝します。

#### 新聞紙

ちぎって簡易トイレをつくることもできます。

#### トイレットペーパー

普段から多めに買っておきましょう。

#### ランタン型ライト

手で持たずに使え、停電時に活躍します。

## 臭いの対策



### 密封する

汚物を保管できるのが消臭袋です。臭い漏れを防ぎます。



### 消臭剤を使う

消臭スプレーはひと吹きで臭いを軽減させることができます。



### 専用品を使う

便袋と凝固剤がセットになった携帯トイレも消臭効果が高いです。

# 情報収集・安否確認

## 事前・災害時の情報収集

### おおさか防災ネット

あらかじめ登録した府民に対し、府内の災害情報メールを配信。ウェブサイトでは、幅広い防災情報を集約して掲載しています。



おおさか防災ネット寝屋川市  
<http://www.osaka-bousai.net/neyagawa/index.html>

### もっと寝屋川アプリ

暮らしに役立つ情報を提供するアプリです。普段の生活情報のほか、防災マップや避難所情報など多様な情報を提供しています。



ダウンロード  
はこちらから



iOS (iPhone) 用



Android 用

### テレビ(dボタン)



テレビのdボタンを押せば、データ放送を通して災害情報や避難所開設状況、ライフラインなどの情報を見ることができます。

### 市ウェブサイトやアプリ

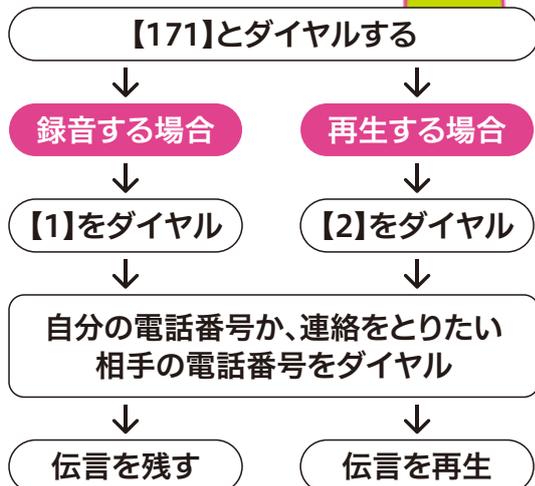


市ウェブサイトで災害情報を確認したり、災害を事前に知らせるアプリや災害時に役立つ地図アプリなどを活用しましょう。

# 安否確認

## 災害用伝言ダイヤル 171

災害時、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。伝言の録音・再生で安否などを確認できます。



## 災害用伝言板 (携帯電話会社提供)



登録された安否情報が携帯電話やスマートフォンなどを通じて、全世界から確認できる災害時専用のサービスです。

## 災害用音声お届け サービス

大規模な災害時に音声メッセージで安否情報を届けるサービス。メッセージが録音されるとSMSで知らせが届きます。

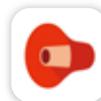
NTTドコモ



災害用キット

KDDI (au)

au災害対策



ソフトバンク



災害用伝言板

ワイモバイル



災害用伝言板

### 手順

- ①送信者が音声メッセージを送信  
↓
- ②受信者にメッセージ受信の通知(SMS)  
↓
- ③受信者がメッセージをダウンロードし再生  
↓
- ④送信者にメッセージ確認の通知(SMS)

## 災害用伝言板 (web171)

インターネットを利用して安否情報を確認する手段。パソコンやスマートフォンなどから固定電話や携帯電話・PHSの電話番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認ができます。



<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

web171

検索

2

もしものときに

# 家族の防災

## 災害発生時の対応

子どもや高齢者がいるなど、家族構成や環境によって災害時の対応は異なってきます。ここでは、家族が離れる日中に災害が起こってしまった場合について考えましょう。

### 職場で…

職場で被災すると、交通機関が止まることもあります。歩いて自宅に帰る場合に備えて、運動靴などを用意しましょう。また、職場に宿泊する場合に備えて、簡易な食料やブランケットなどを用意しておきましょう。



### 移動中に…

屋外で移動中に被災し、帰宅困難者になることもあります。カバンの中に防災グッズを詰め合わせた防災ポーチを入れておきましょう。また、災害時に家族や職場に状況を伝える方法を確認しておきましょう。



### 子どもに数日会えないことも…

#### 〔 保育所や幼稚園、学校との連絡 〕

日中の災害の場合、すぐに子どもを迎えに行けないことも。非常時の連絡方法などを確認しておきましょう。

#### 〔 留守番や非常時のルールを伝える 〕

家で親を待つ、知り合いの家を訪ねるなど、子どもだけで災害にあった場合の対応を決めておきましょう。

# 避難所での子育て

育児中の親は、肩身の狭さやプライバシーのない生活にストレスを感じます。それは子どもたちも同様。育児中の親子への配慮も避難所では必要です。

## 子どもたちが遊べる スペースを確保

災害後は、子どもも大きなストレスを抱えています。大人が見守り、安全に遊べるスペースを確保しましょう。



## 子育て家庭同士などで 支え合う

乳幼児がいる家庭など、同じ境遇の家庭が集まるスペースを設けるなど、助け合える環境をつくりましょう。



まわりの大人が  
協力して  
子育て環境を  
整えましょう。

## 食物アレルギーに 十分注意する

支援物資の中に、食物アレルギー対応食があるか確認をしましょう。各家庭でもアレルギー対応食の備蓄をしておきましょう。

## 子どもにも役割を もたせる

子どもも運営の一員となるよう、移動が難しい高齢者のもとへ食事を届ける役割などを任せましょう。

2

もしものときに

家族の防災

支援物資では、欲しい物が必ず届くとは限りません。  
自分や家族に必要なと思う物は、  
あらかじめそろえましょう。  
ここでは、あると便利なグッズの一例を紹介します。



01

## 水のいらない シャンプー

お風呂に入れられない状態でも、水なしで髪を清潔に保つことができます。



02

## 消臭袋 ポリ袋

赤ちゃんのおむつなど、臭いのあるゴミを長期間置く場合に役立ちます。



03

## カイロ

電気もガスも不要の防寒グッズです。腰などには貼るタイプが便利です。

05  
じょうご



給水された水は、小分けにしないと重くて使えないこともあります。

04  
ベビー用品

赤ちゃん用の衣服やおむつ、哺乳瓶などはすぐ必要になるので、持っておくと安心です。



06

## マウスウォッシュ

歯磨きができない状況でも、少量で口内を清潔に保つことができます。



07

## ウェットティッシュ おしりふき

手や身体だけでなく、汚れた食器を拭いたり、水がない状況でも活躍します。



家族の  
ために

# 防災



## 08

### キャリーバッグ キャリーカート

支援物資などの重い物を自宅に運ぶ際に、キャスターがあると楽です。



基本の備蓄品(P60参照)に加えて用意しましょう。ほかに、いつも使っているものは何か、あると落ち着くものなどがあれば、準備しておきましょう。



## 09

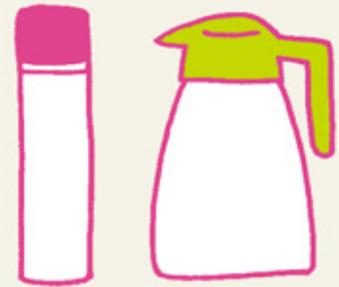
### スキンケア用品

保湿クリームや日焼け止めなどがあると、肌トラブルを防いでストレスを軽減できます。

## 10

### 保温ポット

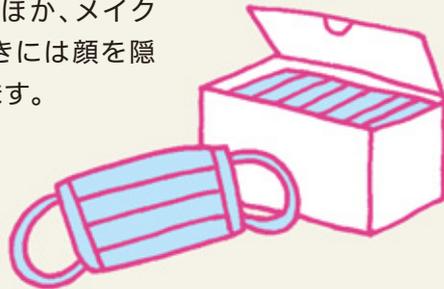
沸かしたお湯を保温しておけば、長時間冷めずに使うことができます。



## 11

### マスク

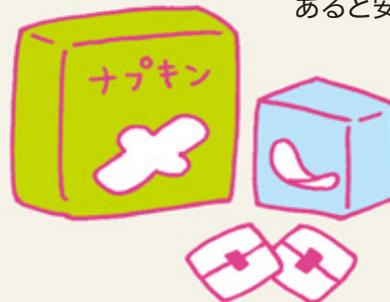
感染症予防のほか、メイクができないときには顔を隠すこともできます。



## 12

### 生理用品

ストレスから急に必要になる場合も。最低1クール分はがあると安心です。



## 13

### パンティライナー

交換するだけで清潔を保てるため、下着を洗濯できない場合に便利です。

みんなの役に立つ!

# グッズ

2

もしものときに

家族の防災

## 家族と地域の減災

起こった災害に対し、被害を少なくおさえるには、日頃からの防災意識が重要です。いざというときに備えて、避難時の準備や心構え、防災力の育て方を紹介します。

### ママのアイテム

防災グッズに目がいきがちですが、生理用品など女性に必要なものも用意しましょう。

### 子ども用のヘルメット

落下物から頭を守るため、専用のヘルメットを用意しましょう。

### 子どもグッズは分散

家族が一緒とは限りません。子どものグッズは分散して用意します。

### 両手があくリュック

両手をあけておけ、重くても持ちやすいリュックを用意しましょう。

### リュックの重さ

避難中子どもを抱っこできるかなど、リュックの重さは適度に。

### 歩きやすい靴を置いておこう

運動靴など、避難時に歩きやすい靴を1足は用意しておきましょう。

### 家族写真

子どもにはいざというときに備えて、家族写真を持たせておきましょう。

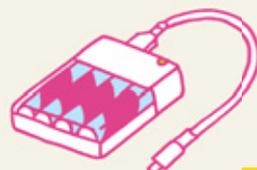
### 安全性を重視

災害時は、感染症や犯罪から身を守る安全性の高い服装を心がけましょう。



### 普段から持っておこう

外出時に被災する可能性もあります。モバイルバッテリーなどはカバンに入れておきましょう。



## 日頃から育てる防災力

### 地域の行事に参加

防災訓練などに参加して、地域の防災への取組を知っておきましょう。



### 家族で話し合う

防災などについて話し合い、意見を言い合える環境をつくりましょう。

### 顔見知りを増やす

地域の習いごとや、自治会などを通して、顔見知りを増やしておきましょう。



### 地域と交流する

毎日あいさつをするなどして、地域の人の顔を知っておきましょう。



### 能力での役割分担

家庭や学校、会社などで、性別に関係なく得意なことや自分にできることを担当しましょう。



# 女性視点の防災

## 災害時の防犯対策

災害時には、混乱に乗じて犯罪が増える傾向にあります。女性を狙った性犯罪や暴力などの被害に合わないためにも、意識と行動を心がけましょう。

### 複数人で行動して 一人にならない

単独での行動は可能な限り避けましょう。避難所から離れる際にも家族や友人などと行動を共にしましょう。また、トイレや着替えをする場合は、見張りを立てるなど少しでも危険を減らしましょう。



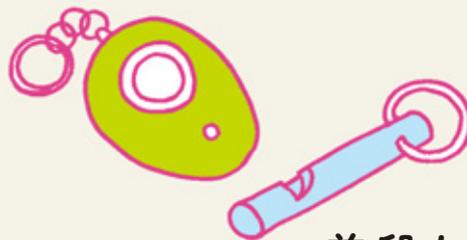
### 突然の訪問者には 要注意!

災害に便乗し、詐欺や悪徳商法など不安につけこんだ犯罪を考える人もいます。突然の訪問者が来てもすぐ家に入れず身分証明書などを確認するなど慎重に行動しましょう。



### おしゃれよりも 安全重視の服装を

災害が起きた現場は何が起こるか予測不可能です。危険を防ぐためにも見た目より安全面や機能面を重視した服装にしましょう。



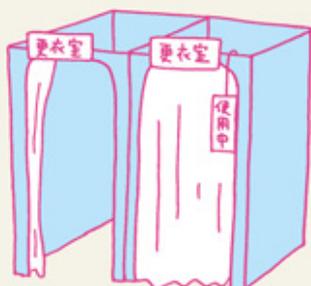
### 普段から 防犯グッズを持つ

いざというときに備えて、普段から防犯ブザーやホイッスルなど大きな音が出せるものを持つようにしましょう。

# 避難所での女性への配慮

女性への配慮が不足すると、犯罪が増加することもあります。

日頃から女性固有のニーズを把握し、避難所運営にも生かすことが重要です。



## 専用更衣室の設置

避難所では、着替えをする場所で困ることがあります。女性専用の更衣室を設置しましょう。

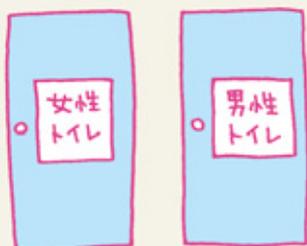
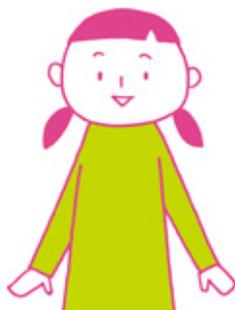


## 間仕切りなどによるプライベートの確保

避難者のスペースには簡易の壁を設置するなどして、プライバシーを確保しましょう。

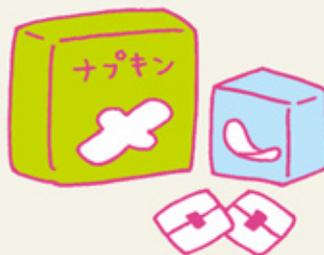
## 男女別のトイレ

男女別トイレを設定するとともに、男性用に比べて混みやすいことから、女性用のトイレを多く配置しましょう。



## 女性用品の常備

支援物資に含まれていても数が足りないことのないように常備しましょう。受渡しは女性が好ましいです。



## 管理責任者に男女両方を配置

男女双方を配置し、男女の意見や相談が受けられる体制としましょう。



## 男女問わず役割分担

性別による決めつけでの役割ではなく、適材適所で運営しましょう。



## 女性同士での交流スペースの確保

女性特有の悩みや弱音、おしゃべりができるスペースを用意しましょう。



2

もしものときに

防災女性視点の

# こ ぼ う さ い が く し ゅ う 子どもの防災学習



## ぼ う さ い 防災クイズ

じしん すいがい さいがい ぜったい  
地震や水害などの災害は絶対にやってきます。  
そのとき、ただ 正しい行動を起こせるでしょうか？  
まずはクイズで確認（かくにん）してみましょう。

### Q1 地震（じしん）が起こったら まず何（なに）をする？

- ① その場（ば）から逃（に）げる
- ② 壊（こわ）れそうな家（いえ）や壁（かべ）に近（ちか）づく
- ③ 頭（あたま）を守（まも）ってしゃがむ

### Q2 もし火事（かじ）が発生（はっせい）したら どうすればいい？

- ① 大（おお）きな声（こえ）で大人（おとな）に知らせる
- ② 子（こ）どもだけで消火（しょうか）する
- ③ 静（しず）かにその場（ば）を離（はな）れる



### Q3 エレベーター内（ない）で地震（じしん）発生（はっせい）！ ただ 正（ただ）しくない行動（こうどう）は？

- ① 非（ひじょう）常（じょう）ボタン（ボタン）を押（お）して助（たす）けを呼（よ）ぶ
- ② 静（しず）かに待（ま）つ
- ③ 各（かく）階（かい）すべ（お）てのボタン（ボタン）を押（お）す



### Q4 災（さい）害（がい）時（じ）に出（だ）される避（ひ）難（なん）情（じょう）報（ほう）で、 一（いち）番（ばん）緊（きん）急（きゅう）性（せい）の高（たか）いものは？

- ① 避（ひ）難（なん）準（じゅん）備（び）・高（こう）齢（れい）者（しゃ）等（とう）避（ひ）難（なん）開（かい）始（し）
- ② 緊（きん）急（きゅう）安（あん）全（ぜん）確（かく）保（ほ）
- ③ 避（ひ）難（なん）指（し）示（じ）



はちかづきちゃん

Q5

たいふう  
台風が  
ちか  
近づいてきたときは  
なに  
何をします？

- ① いえ なか ぼうさい かくにん  
家中で、防災グッズを確認
- ② ちか かわ み い  
近くの川などを見に行く
- ③ まど あ かぜとお  
窓を開けて風通しをよくする

Q6

ひなん ひつよう じょうほう  
避難に必要な情報の  
かくにん ほうほう  
確認方法で  
いちばん よ  
一番良いものは？

- ① じぶん  
自分のカン
- ② きんじょ  
近所のうわさ
- ③ テレビやラジオ

Q8

さいがい お  
もし災害が起きたときの  
かぞく ひなんばしょ  
家族の避難場所は？

Q9

さいがい の こ  
災害を乗り越えるために  
たす あ なん  
みんなで助け合うことを何という？

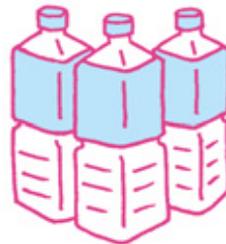
- ① じじょ  
自助
- ② きょうじょ  
共助
- ③ こうじょ  
公助

みんなで  
やってみよう！

Q7

ひとり いちにち  
1人1日に  
ひつよう みず りょう  
必要な水の量は？

- ① 1リットル
- ② 3リットル
- ③ 10リットル



2

もしものときに

子どもの  
防災学習



まる  
ねや丸くん

# わたし いえ ぼう さい 私の家の防災マップ

さいが いじ かぞく いっしょ かぎ ひなんじょ まよ い  
災害時、家族が一緒にいるとは限りません。避難所へは迷わず行けますか？  
しゅうごうばしょ ひなん かぞく かんが  
集合場所や避難ルートを家族で考えてみましょう。

スタート!

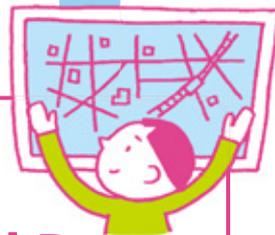
お  
まちに起こる  
さいが い  
災害について  
しら  
調べてみよう

いえ ちか お さいが い  
家の近くで起こりそうな災害に  
ついて調べて、どんな防災対策が  
できるのか考えよう。



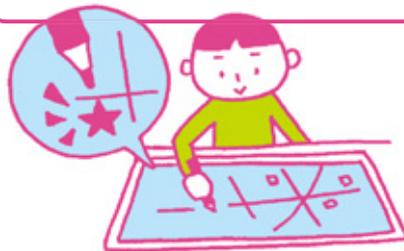
マップを  
ようい  
用意しよう

つぎ きみ に  
次に、君たちが逃げるために  
ひつよう しょうほう か  
必要な情報が書かれているハ  
ザードマップ(巻末)を用意し  
よう。



じぶん いえ  
自分の家と  
ひなん ばしょ  
避難する場所に  
しるし  
印をつけよう

じぶん いえ ひなん ば  
まずは自分の家と避難する場  
所を知っておくために、印を  
つけておこう。



ひなん みち  
避難する道に  
いろ  
色をつけよう

いえ ひなん ばしょ ひ  
家から避難する場所までの避  
難ルートに色をつけてみよう  
(コピーしたマップが便利)。



# チェックポイントはココ!



2  
もしものときに

子どもの  
防災学習



## チェックするために で まちな出よう

マップを持って、実際に避難ルートを歩いてみよう。記録のための持ち物も忘れずに。

持ち物

- マップ ●ペン ●メモ用紙
- カメラ(スマホ)

### 危険なポイント

●道がふさがりかも

- せまい道や橋
- 道にいつも物が置いてある場所

●倒れたり、落ちてくるかも

- 自動販売機
- ブロック塀
- 道の近くにある屋根のかわら
- 塀やベランダに置いてある植木鉢

### 避難や連絡ができる場所

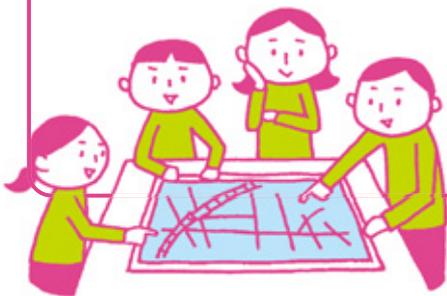
- 知り合いの家
- 逃げられるような高い場所・ビル
- 公衆電話

### 火や水を防ぐ道具

- 消火栓・消火器・防火水そう
- 土のうステーション

## もう一度避難 ルートを見直そう

考えた避難ルートが安全だったかどうか、ほかのルートはないかなど、見直しをしてみよう。



## マップの場所を 決めておこう

避難ルートをいつでも見られるように、マップを壁に貼るなど、置き場所を決めておこう。

# ぼう さい まち が い 探 し



した え は、じしん ぼうさいたいさく をしていない部屋としている部屋の様子です。

それぞれちがうところを探し、どのようなぼうさいたいさく ひつよう かんが が必要なのか考えてみましょう。



## ぼう さい 防災できる? ルーム



ヒント1

で いり ぐち  
**出入口は**  
じょうたい  
**どんな状態かな?**

ヒント2

ほん だ な  
**どんな本棚を**  
つか  
**使っているかな?**

ヒント3

ね ばしよ  
**寝る場所の周りには**  
なに  
**何があるかな?**

# どうして部屋の防災が必要なの？

家具が倒れて危険

倒れた本棚や家具などの下敷きになると、大きなケガにつながります。



物があると逃げられない

照明器具(ライト)が割れたり、物が散らかっている状態だと逃げるのが大変になります。



## 防災バッチリ! ルーム

ヒント1

部屋は片付いているかな？

ヒント2

家具と壁はくっついているかな？

ヒント3

照明器具はどんな形かな？



2

もしものときに

子どもの防災学習

ぼうさい まちがい探し

# こたえあわせ



ちがう部分<sup>ぶぶん</sup>はすべてわかりましたか？ どのような対策<sup>たいさく</sup>がされていましたか？  
 部屋<sup>へや</sup>でできる防災<sup>ぼうさい</sup>はたくさんあるので、できることからやってみましょう。

1 ドアをふさぐ方向<sup>ほうこう</sup>に  
 棚<sup>たな</sup>を置いている

2 ベッドのまわりに  
 高い棚<sup>たか たな</sup>がある

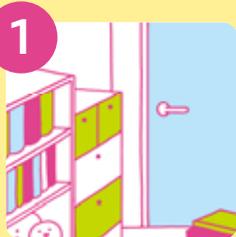
3 散らかっている



4 棚<sup>たな</sup>に扉<sup>とびら</sup>がついていない

5 カーテンが  
 閉められていない

6 吊り下げる照明<sup>しょうめい</sup>を  
 つかっている



1 ドアがふさがると  
 に  
 逃げられないよ

棚<sup>たな</sup>がドアをふさぐと部屋<sup>へや</sup>  
 から出られなくなるよ。



4 本<sup>ほん</sup>や物<sup>もの</sup>が棚<sup>たな</sup>から  
 飛び出してくるよ

扉<sup>とびら</sup>や飛び出し防止<sup>ぼうし</sup>がない  
 と、物<sup>もの</sup>が出てしまうよ。



2 寝<sup>ね</sup>ているときに  
 棚<sup>たな</sup>が倒れてくるよ

寝<sup>ね</sup>ているときに倒れてく  
 ると、下敷<sup>したし</sup>きになるよ。



5 ガラスの破片<sup>はへん</sup>が  
 降<sup>ふ</sup>ってくるよ

カーテンを閉めていない  
 と割れたとき危<sup>あぶ</sup>ないよ。



3 逃<sup>に</sup>げるときに  
 足<sup>あし</sup>にケガをするよ

散らかった部屋<sup>へや</sup>では、物<sup>もの</sup>  
 つまづいてしまうよ。



6 天井<sup>てんじょう</sup>にぶつかって  
 割れるよ

吊り下げる照明<sup>しょうめい</sup>は天井<sup>てんじょう</sup>  
 にぶつかって割れるよ。

【 さあ、次<sup>つぎ</sup>はみんなの家<sup>いえ</sup>でまちがい探し<sup>さが</sup>だ!! 】

# ぼうさい 防災カードゲーム

すいがい つなみ はっせい  
水害や津波が発生したときに起こる危険な状況を  
まな  
学べるカードゲームです。遊びながら防災について  
あそ  
学びながら防災について  
まな  
学んでみましょう。【国土交通省作成】



## ぼうさい 防災カードゲーム

### 「このつぎなにがおきるかな？」

#### すいがい



おおあめ はっせい こう  
大雨によって発生する洪水  
すい まな  
水について学べます。

#### つなみ



じしん はっせい つ  
地震によって発生する津  
なみ まな  
波について学べます。

## あそ かた れい 遊び方の例

### ぼうさい 防災7ならべ

「なにがおきるか なら  
べてみよう!」  
くみ  
A~Dでひと組になっ  
ているカードを、同じ  
くみ どうし  
組同士ならべていき  
ます。



### ぼうさい 防災かるた

「とるとるカード!」  
に  
かるたに似たルール  
で、読みあげられた  
よ  
カードのコメントと  
おな  
同じ組のカードを  
くみ  
とっていきます。



## ぼうぼう カードゲームのダウンロード方法

### ① ダウンロードページへ

[http://www.mlit.go.jp/saigai/saigai01\\_tk\\_000005.html](http://www.mlit.go.jp/saigai/saigai01_tk_000005.html)

防災カードゲーム

検索

### ② 名刺サイズ

などでプリント

します



### ③ プリントしたら

さっそく

あそ  
遊びましょう

# こ ぼう さい りょく 子どもの防災力

こ ぼう さい  
子どもにもできる防災はたくさんあります。

ひなんくんれん りっぱ ぼう さい  
避難訓練なども立派な防災です。

じぶん いのち まも じぶん  
自分の命を守るのは自分だということを知っておきましょう。



## いのち まも 命を守ろう!



すいがい  
水害のときは  
そと で  
外に出ない!

じしん  
地震のときは  
あたま まも  
頭を守ろう!



そと すこ しんすい  
外が少しでも浸水し  
ていると、あし  
足をとら  
れます。2階以上へ  
ひなん  
避難しましょう。



おお ゆれ かん らっかぶつ  
大きな揺れを感じたら、落下物  
のばしよ からだ まる あたま  
ない場所で身体を丸めて頭を  
かかえてしゃがみましょう。

ひ  
火を  
け  
消そうとせず  
に  
逃げる!

けむり す たお  
煙を吸うと倒れるこ  
とも。すぐに逃げて、  
おとな かじ し  
大人に火事を知らせ  
てください。



ぜったい  
絶対に  
あきらめない!

い かなら かぞく  
生きていれば必ず家族や  
ども あ  
友だちと会えます。あきら  
めず いのち まも  
命を守りましょう。



# ルールを決めよう!



## （どこへ避難するか）

家で待つのか、家の近くの避難所、近所の家へ向かうのかなど、避難する場所とルールを家族で決めておきましょう。



- 地震と水害、それぞれの避難所を知っておこう
- 避難先を家族で決めておこう

## （誰に連絡するか）

家で一人のときに地震にあって、親と連絡がとれないときは祖父母に連絡するなど、連絡先をいくつか決めましょう。



- 親戚などへ普段から電話慣れしておこう
- 出かけるときは、行き先を書いた紙を家に置いて行こう

2 もしものときに

## — 君たちが大人たちを助ける! —

東日本大震災では、津波が襲う中、子どもたちが声をあげてさらに高い場所へ逃げた結果助かった事例や、子どもたちが避難所の掃除に取り組み、その姿を見た大人も頑張るようになった話がありました。子どもの持つ力は、大人より大きな力になります。災害は絶対に起こりませんが、防災に取り組み、みんなの命を守りましょう。



子どもの防災学習