

# あなたに今できる事



## 非常時の持出品を準備しよう

あなたの自宅では非常時の持出品としてどのようなものを準備していますか？家族の人に聞いて、「準備するもの」には○をつけて、量を表に書きいれてみよう。

地震は突然発生します。自分のリュックに非常時の持出品を事前に準備しておくことが大切です。



※両手が使えるようにリュックに入れて、準備しよう。  
 ※避難するときになめないように、ビニール袋に入れてリュックに入れるなどの工夫をしましょう。

準備するもの(例)	量	記入例
①マスク		5枚
②懐中電灯やヘッドライト		1個
③救急セット		1個
④けい帯ラジオ		1個
⑤ティッシュペーパー		3個
⑥ヘルメット		
⑦体温計		1本
⑧軍手		3組
⑨除菌ウェットティッシュ		
⑩歯ブラシ		3本
⑪タオル		3枚
⑫ビニール袋		3枚
⑬けい帯トイレ		2個
⑭そのまま食べられるもの (缶詰、カンパンなど)		2日分
⑮飲料水		3本
⑯雨具・防寒具		4枚



災害発生後72時間(3日間)は、救助・救護活動が優先されます。  
 そのため、最低3日分、できれば1週間分の飲料水と食料品を備えておくようにとされています。  
 地震発生時には、電気・水道が止まる可能性があります。そのため、飲料水や懐中電灯は非常時の持出品の中に準備しておきましょう。



## 自宅や教室の危険な場所をチェックしよう

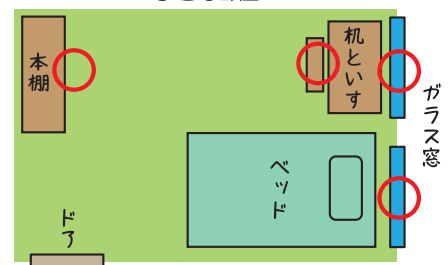
あなたの自宅の部屋や教室の図を描いて、危険な場所に○をつけてみよう。

- (たおれる危険)タンスや本棚など
- (動いてくる危険)イスや机など
- (落ちてくる危険)本や食器など
- (われる危険)ガラス窓や水そうなど
- (火事になる危険)ガスコンロなど



### 記入例

子ども部屋



※このページはコピーをして使おう。



## 地震が起きたときの避難マップを作ろう

学校から自宅までの帰り道を描いたり、地図を貼ったりした後に、避難場所を書いてみましょう。  
完成したら避難場所までの道について家族と話し合ったり、実際に歩いてみたりして、確認してみましょう。

避難所や公衆電話なども  
探して書き込んでみよう



避難場所のマーク



避難所のマーク



公衆電話のマーク

### 記入例



自分の住んでいる地域では、どんな災害が起こりやすいか、どんなことに気をつけるべきか、地域の人に聞いてみたり、家族と一緒に調べてみましょう。  
また、住んでいる市町村の防災パンフレットを読んで、思ったことを書いてみましょう。



# 避難するときどうするの？

もし、家族といっしょにいないときに避難することになっても、家族でどこに避難するかなど決めておくと、お互いに見つけやすくなります。避難するときのルールを家族で話し合っておきましょう。

## いつ

行動のタイミング

- 震度( )以上のゆれがあったら避難する。
- ラジオなどで( )の発表を聞いたら避難する。
- その他

## どこへ

避難場所	①自宅から一番近い避難場所はどこ？	●地震	●津波
	②避難場所まで行くのが危険なとき、自宅の近くで安全な場所はどこ？	●地震	●津波
	③外に出るのが危険なとき、自宅の中で安全な場所はどこ？	●地震	●津波

## どうやって

誰と避難する？	
どうやって避難する？	

## 家族との連絡方法

### 家族との連絡方法

- 電話
- メール・ライン
- その他

### ※連絡がとれないときの集合場所

例：〇〇小学校の体育館の出入り口、などくわしく！

### 家族の連絡先

### 非常時の持出品はどこにある？

※このページはコピーをして家の冷蔵庫にはったり、ランドセルに入れたりして使おう。



## ぼう さい まめ ち しき 防災豆知識クイズ

知っておくと便利な防災豆知識のクイズです。〇〇に入る正しい言葉を選んで〇をつけてみましょう。

1

〇〇は、数秒から数十秒後に強いゆれが起きることを知らせる情報です。ラジオやインターネット、携帯電話、防災行政無線などで発表されます。〇〇を見聞きしたら、すぐに身の安全を守る行動をとりましょう。

- ①緊急地震速報
- ②震度速報
- ③津波注意報



2

缶詰やレトルト食品などを多めに買って、食べたら、また買う、という方法で食料品を備える方法を「〇〇法」といいます。この方法は、ラップなどの生活用品にも使えます。

- ①キャンプファイヤー
- ②レトルト食品
- ③ローリングストック



3

地震で自宅の中に関じこめられたり、たおれてきた家具などにはさまって動けなくなったとき、声だけで助けを求めるのは限界があります。そんなとき、ブザーを鳴らしたり、〇〇などしたりすると、人の声より遠くまで助けを求めることができます。

- ①金属をたたく
- ②手紙を書く
- ③おかしを食べる



▶ 答えは29ページ



## あなたは どう 思いますか？

この本を読んでみて、あなたが防災について思ったことを書いてみましょう。

この本をきっかけに、防災対策がされた場所や、過去に災害が起こった場所へ行ってみて、防災について考えてみましょう。

なまえ

( 年 組 番 )

保護者の  
方のサイン