

子どもと一緒に考える

大災害の備え



練馬区立関町北小学校PTA

大災害の備え 1号



地震・災害は、いつ起きるかわかりません。
この30年で70%の確率で起きるといわれています。
「いざ」という時に備え、一緒に考えてみましょう。

学校では、毎年大震災を想定して年に1回引き取り訓練を行っています。
子ども達が真剣に取り組む姿にも、改めて訓練の大切さを認識されたこと
と思います。

今号では、その“引き取り”について考えてみましょう。

引き取りについて



引き取りは、どういう場合に行われるの？

地震・火災などの災害時、児童安全確保
のため総合的に判断して行われます！



保護者が引き取りに行けない場合は？

保護者（または登録者）以外には、
引き渡しがありません。
引き取りがあるまでは、学校で待機
することになります。



引き取りの際、これだけは覚えておきましょう！

- ・保護者（または登録者）が引き取る
- ・兄弟がいる場合は、上の学年から引き取る
- ・氏名・児童との続柄を伝える
- ・私語を慎む
- ・自分勝手な判断で行動しない

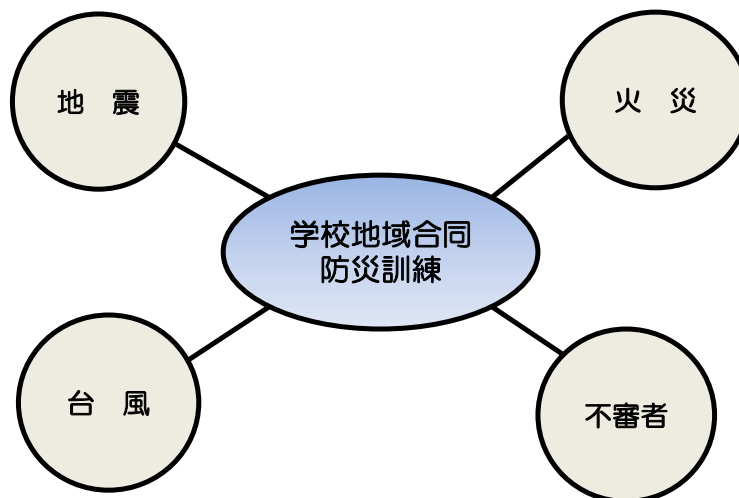
みんなでルールを守ればスムーズに引き取りができます。

★兄弟が違う学校に通っている場合は、各家庭で決めておきましょう。

まとめ情報



学校では、地震発生・火災発生・不審者侵入時を想定して、毎月1回避難訓練が実施されています。



※詳細は学校からのおたよりをご覧ください。



学校では色々な想定で訓練がおこなわれているのね！

知っ得情報

“地震体験コーナー” “煙体験コーナー” など
色々な体験ができる防災館を知っている？
家族で一緒に行ってみましょう。



場 所		問い合わせ先
防災学習センター	東京都練馬区光が丘6-4-1	03-5997-6471
池袋防災館	東京都豊島区西池袋2-37-8	03-3590-6565
本所防災館	東京都墨田区横川4-6-6	03-3621-0119
立川防災館	東京都立川市泉町1156-1	042-521-1119

大災害の備え 2号

私達が住む東京でも、直下型地震がいつ来てもおかしくないと言われています。
地震発生直後の行動が、あなたの生死を分けます。そのために、最も重要といわれている
“大切な72時間”についてシュミレーションしてみましょう。

大切な72時間



地震発生



あっ！地震発生!! どうしよう

頭を守り、机・テーブルの下に
もぐって脚につかまりましょう。



慌てて火を消しに行くより
まずは自分の身を守りましょう。

落ち着いた行動を！
揺れは必ず収まります。

～5分経過



揺れが収まる



収まったわ…



頭を保護するのに役に立ちます！

“家具の転倒防止金具”
“ガラス飛散防止フィルム”を
取り付けておきましょう！

頭・足を保護しましょう！
落下物やガラス片などで危険です。
身近な物で保護しましょう。



- ★脱出口を2ヶ所以上確保！でも、慌てて外に飛び出すのは危険です。
- ★外出先で被災した場合も身近な物で頭を守り、係の人の指示に従って落ち着いて避難することが大切です。

～20分経過



避難準備

服や荷物のことは考えず、人命のこと
だけを最優先に考えましょう。

家族の無事を確認しましょう。



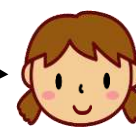
- ・火元の確認
- ・ガスの元栓を締める
- ・ブレーカーを落とす

～数時間経過



自分の家・隣接する建物に倒壊の危険がある
場合は“安全な場所”に避難しましょう！

★家の中が安全ならば、すぐに逃げないで
ください。避難は最後の手段です。



- ★周囲の状況を把握し、近隣の方と声を掛け合い、助け合いましょう。
- ★一人の行動はできるだけ避け、すばやく避難する事が大切です。

移動時の注意

- ★危険な場所は、できるだけ避ける
- ★なるべく道の中央を歩く
- ★切れた電線などには近づかない
- ★ガラスの多い建物の近くを通る時は頭上に注意する

避難生活

～24時間経過



何かからすれば良いの？

必要物資を確保しましょう。

最低3日間は各自が用意した食糧や水が必要と言われています。



- ★正しい情報を集め、根も葉も無い噂に振り回されないよう注意する！



助け合って生き延びよう！



みんな不安・不自由な気持ちは一緒です。
無理をせず、ルールを守りお互い助け合
いましょう。

このように、災害に遭遇してからの72時間（3日間）が最も重要です。この72時間乗り越えていくためには、日頃から家族で話し合い、準備をしていくことが最も重要なのです。
次号では「災害の備え」について考えます。

知っ得情報



エレベーターに乗っている時に、地震が発生した場合は
全ての階のボタンを押して最寄りの階で降りましょう。
万が一途中で止まってしまった場合は、非常呼出しボタ
ンを押して救助を求めましょう。

- ★暗がりの中では、“携帯電話のあかり”があるだけでも、
安心できるそうです。

大災害の備え 3号

地震は突然やってきます。生き残るには落ち着いた行動が大切なのです。
日頃から、災害への備え・心構えなどを家族で話し合っておきましょう。

災害への備え



いざという時に慌てないためには
どうすればいいのかしら？

“家族防災会議”を開いて、家族の役割や家の危険な場所などをチェックし、非常持ち出し品についても話し合っておきましょう！



♠まずは、前号の「大切な72時間」を使って家族全員でシュミレーションを
してみましょう！



ちゃんと話し合いができるかしら？不安だわ！

チェック表がありますので、話し合ってみましょう。



災害備えチェック表

1. 家の危険な箇所をチェックしよう。

確 認 場 所	チェック
命を守る家かどうか、我が家の“耐震診断”を行っていますか？	
家具が倒れないように固定したり、置き方を工夫していますか？	
窓ガラスなどに“飛散防止フィルム”を取り付けていますか？	
玄関や階段に避難の邪魔になるような物を置いていませんか？	
暖房器具付近に燃えやすい物はありませんか？	
家電製品のそばに水槽や花瓶等を置いていませんか？	

2. 行動をチェックしよう。

行 動	チェック
(1) 身を守る	
(2) 火を消す	
(3) 安否確認	
(4) 窓や扉を開ける	
(5) 非常品の管理・持ち出し	

3. 家族との連絡方法

名	前	連絡方法・番号	名	前	連絡方法・番号

★災害時は電話がつながりにくくなるため、遠隔地にいる親戚や友人を連絡拠点にする方法もあります。

★“災害用伝言ダイヤル” “災害用伝言板”などの連絡方法もあります。

災害用伝言ダイヤル

伝言録音

1 7 1 + 1 + 被災者の電話番号

伝言再生

1 7 1 + 2 + 被災者の電話番号

★毎月1日(1月1日を除く)と
防災週間(8月30日～9月5日)に
体験ができます。



災害用伝言板

携帯電話を利用して、メッセージを残すことができます。

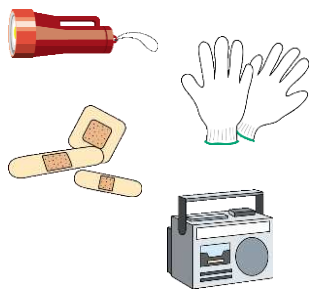
伝言を残したい人のメールアドレスを
あらかじめ登録しておきましょう。

★伝言板の表示は通信社に
よって異なります。



4. 非常持ち出し品・非常備蓄品リストを作ろう。

我が家の非常持ち出し品（緊急避難の際持ち出す物）



品 名	個 数	品 名	個 数	品 名	個 数
携帯飲料水					

我が家の非常備蓄品（被災後の生活を支える物）



品 名	個 数	品 名	個 数	品 名	個 数
飲料水					
乾パン					

★非常持ち出し品・非常備蓄品は置き場所を決めて、年に1度は賞味期限などを確認しましょう。

★生活用水・消火用水に利用するため、浴槽に水をためておきましょう。

★メガネ・靴（スリッパ）などは枕元に備えておきましょう。

★たった1杯のお湯で心が落ち着くことがあるそうです。お湯を沸かす手段も考えておきましょう。

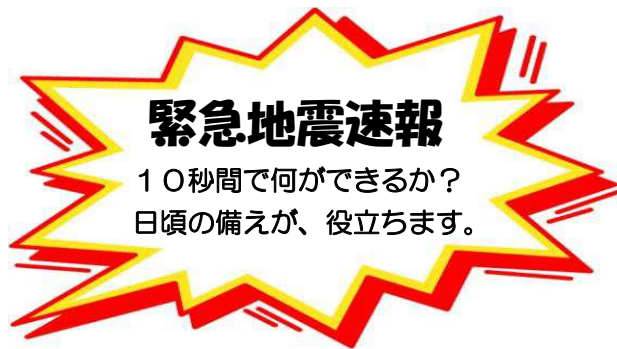
★好きなお菓子やお気に入りの写真などが心の支えになるそうです。非常持ち出し品の中に入れておきましょう。

5. 我が家の防災マップを作ってみよう。

内 容	調 べ た 事
避難場所まで何分かかかるか？	徒歩 分
安全な場所はどこか？	・
危険な場所はどこか？	・
	・
	・

★ “防災マップ” に安全な避難ルートを3ルート程記入してみましょう。

★ 頭上に危険な物がないか、ブロック塀は倒れてこないかなど、通学路の危険な場所をチェックしてみましょう。“避難場所” “待ち合わせ場所” を決めておくのもよいでしょう。



大規模な地震（震度5弱以上）が発生した時、公共の放送や商業施設の館内放送などを通じて、揺れが来る**数秒前**～数十秒前に、地震予告をするものです。

6. 緊急地震速報で地震を前もって知った場合を想定し、家族で話し合ってみよう。

名 前	ど こ で	ど う す る
(例) お母さん	ショッピングセンター	

★ 地震はいつ・どこで起きるかわかりません。家族一緒の時・一人の時・仕事先・学校…それぞれの場所・状況に応じた備えが大切です。

★ 外出先で地震が起きた場合は、身の安全を確保し、安全な場所へ避難します。繁華街・デパート・地下街・車やバスの車内・学校・登下校時…それぞれの場所を想定し、身の守り方などを家族で話し合っておきましょう。



“家族防災会議”を開いた後に、もう一度「大切な72時間」を使ってシュミレーションしてみましょう。
初めのシュミレーションと、どれだけ行動が違ってきましたか？

大災害の備え 4号

前号までは大災害が起こった場合の行動について考えてきましたが、今号では避難生活において重要な役割をもつ“避難拠点”について学んでいきたいと思います。ここでは、みなさんに知っておいて欲しいこと（最小限の内容）をまとめました。

※詳しくは練馬区が発行している「避難拠点運営の手引」をご覧ください。

避難拠点



“避難拠点”を知っていますか？

“避難拠点”とは大災害が起こった場合の活動拠点のことです。

その地域の活動拠点であるため「避難所」・「避難場所」とは呼ばず
“避難拠点”と呼んでいます。

避難所＋防災拠点＝避難拠点

“避難拠点”の運営は、練馬区・学校・地域住民の3者で行い、練馬区は「避難拠点の責任者」、学校は「学校施設の管理者」、地域住民は「避難者の支援、区・学校への協力」という役割があります。学校では、年一回、学校地域合同防災訓練を行っています。

町内会を中心とした“避難拠点運営連絡会”が組織されていますので、協力して一緒に行動しましょう。



“避難拠点”の役割を知っていますか？

“避難拠点”には6つの役割があります。

1 水・食糧の配給

★各学校の受水槽の水が飲めます。

断水している場合は、給水車や学校防災井戸を使用して給水も行われます。

◎学校の備蓄庫には、1校あたり600人分の食糧・生活必需品・医療用品・資器材などが備蓄されています。

自分自身が備えておくことで、これらの物資を他の人に回すことができます。
それぞれのご家庭でも最低1人×3日分は備えておきましょう。

※今後は食糧の備蓄を700人分に増やすことやペットボトルの水を置くことを検討しています。

・クラッカー
・アルファ米
・毛布
・子ども用紙おむつ
などが備蓄されています。

2 簡単なケガの手当てや、健康相談

★医療用の担架・ガーゼ・包帯が備蓄されています。

関町北小学校では、
・組み立て式トイレ
・ろ過機
・発電機
などが用意されています。

3 避難生活を支える

★避難生活の場所や生活必需品を提供してもらえます。

★毛布・敷物・ローソクなどがあります。

4 復旧・復興関連情報の提供

★無線が配置されているので、通常の電話などによる連絡手段が絶たれた場合でも、地域の情報を災害対策本部（区役所）に送ることができます。

★災害対策本部からの電気・ガス・水道などのライフラインの復旧状況その他の情報を、掲示板などを使って提供してもらえます。

5 被災者の相談

★仮設住宅へのあっせんやストレスのケアなど、復旧・復興のための必要な窓口が開かれる予定です。

6 救助などの要請

★避難者などから寄せられた情報で必要な場合には、避難拠点を通じて、避難者・防災会（＊）・災害対策本部に協力を要請してもらえます。

＊防災会…地域住民で構成される組織

“避難拠点”へ避難するのは最後の手段です。

自宅に被害がほとんどない方は、自宅で生活しながら、水・食糧の配給や情報収集のために“避難拠点”を活用することになります。

“避難拠点”を活用しながら
復旧・復興に向けて活動していきます。

大災害の備え 5号

前号では“避難拠点”とは何かについてお伝えしました。今号では、避難生活をおくる場合の心構えについてまとめます。

避難生活



避難拠点は共同生活の場です。避難生活では次のことを守りましょう。

1. 生活しやすい場所となるよう協力し合う。
2. 規則を守り、互いに励まし合う。
3. 運営・管理に積極的に参加・協力する。
4. 生活所の不満・要望は**代表者を通じて**行う。
5. 乳幼児・お年寄り・障害のある人・ケガや病気の人をいたわり助け合う。
6. 身体・心の不調については、すぐに申し出る。



大勢の人が、学校の教室や体育館など間仕切りのない部屋に雑魚寝状態で一緒に生活しなければなりません。特に子どもと一緒にいる場合、次のことに注意しましょう。

1. 起床・就寝時刻を決めるなど、規則正しい生活をする。
2. 仮設トイレは人目につきにくく事故の危険があるので、一人では行かせない。
3. **トイレ以外の場所ですませることは絶対にしない！**
4. うがい・身体の清潔を保つなど、かぜ対策・食中毒対策をしっかりと行う。
5. 水分をこまめに取り、体を動かす。
6. “エコノミークラス症候群（*）”の予防にもなる。

*血管内に血栓ができ、血管が詰まります。軽度の場合は胸焼け・発熱といった症状があり、最悪は死亡することもあります。長時間同じ姿勢をとることにより発症します。

地震により精神的にも肉体的にも極限状態にある上に、一人一畳分程度のスペースという環境の中で「プライバシーがない」「睡眠が十分とれない」「トイレが不潔になる」「暖房・冷房がない」…など避難拠点での生活は不自由でストレスがかかり、“ストレスによるトラブル”も考えられます。特に子どもやお年寄り、身体の不自由な方にとっては、かなり厳しい環境になることが予想されます。そういった状況だからこそ、周囲の人たちとの協力や励ましあいこそが大切になるのです。

★試しに夏や冬の期間中に3時間、電気・水・ガス・トイレを使わない危機的状況を体験してみましょう。避難生活の大変さがわかるはずです。



避難拠点は「学校」であることを忘れないようにしましょう。

“避難拠点”は「学校」であり、本来「教育の場」であることを理解してもらわなければなりません。

勝手に備品を持ち出したり、処分したりすることがないように配慮し、授業を早期再開するために、率先して学校に協力することも保護者の務めです。

さて、ここまでは“大災害の備え”や“避難生活”について考えてきましたが、災害にあったとき本当に必要なのは“人と人との助け合い”ではないでしょうか？
最後にこの“助け合い”について考えてみたいと思います。

助け合い



もし、大災害が起きて火事が起きたりケガしたりをしても、救急車や消防車はすぐには来ません。自分たちの力で救助や手当て・消火活動にあたり乗り越えます。また、トイレが使えない・お風呂に入れない・洗濯ができないなど水が自由に使えないことで、避難生活では困難な状況を強いられるかもしれません。助け合っていくためにも、日ごろから人間関係を築いておくことが大切です。



いざという時、大きな力となる“人間関係”を築いておくための3つの項目について考えてみましょう。

家族

子どもを守るために親として何ができるでしょうか。日ごろから命の大切さや災害に向けての心構え、自分の身を守る方法について家族で話をしていますか？

YES

NO

地域

隣近所のコミュニケーションは大切です。顔をあわせた時に挨拶をすることが大きな一歩となります。日ごろから挨拶を心がけていますか？

YES

NO

※地域の行事に参加するなど、地域とのつながりも大切です。

学校

学校行事など様々な活動に参加することで学校を知ることができ、交流の場ともなります。

(1) 子どもの友達の顔や名前、学校の先生方の顔や名前を覚えていますか？

YES

NO

(2) 保護者同士のコミュニケーションを大切にしていますか？

YES

NO

※学校の非常口・防災資器材が保管してある備蓄倉庫がどこにあるか知っていますか？学校の設備を知っておくことも大切です。



普段からの心がけで、家族の結束力と地域の力をつけることができます。これは、災害の時のみならず、日常生活でも大きな財産となるはずです。

～人と人が助け合うこと、
協力し合うことで、実は
自分自身が助けられているのです～

避難拠点

マップ

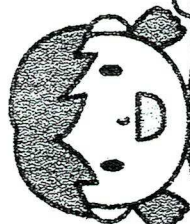
大災害に備えて

* 避難場所、避難経路

* 地域の危険箇所

(ガラス張りのビル、ブロック塀)

家族で確認しておきましょう。



・ 掲示板 ・

避難拠点

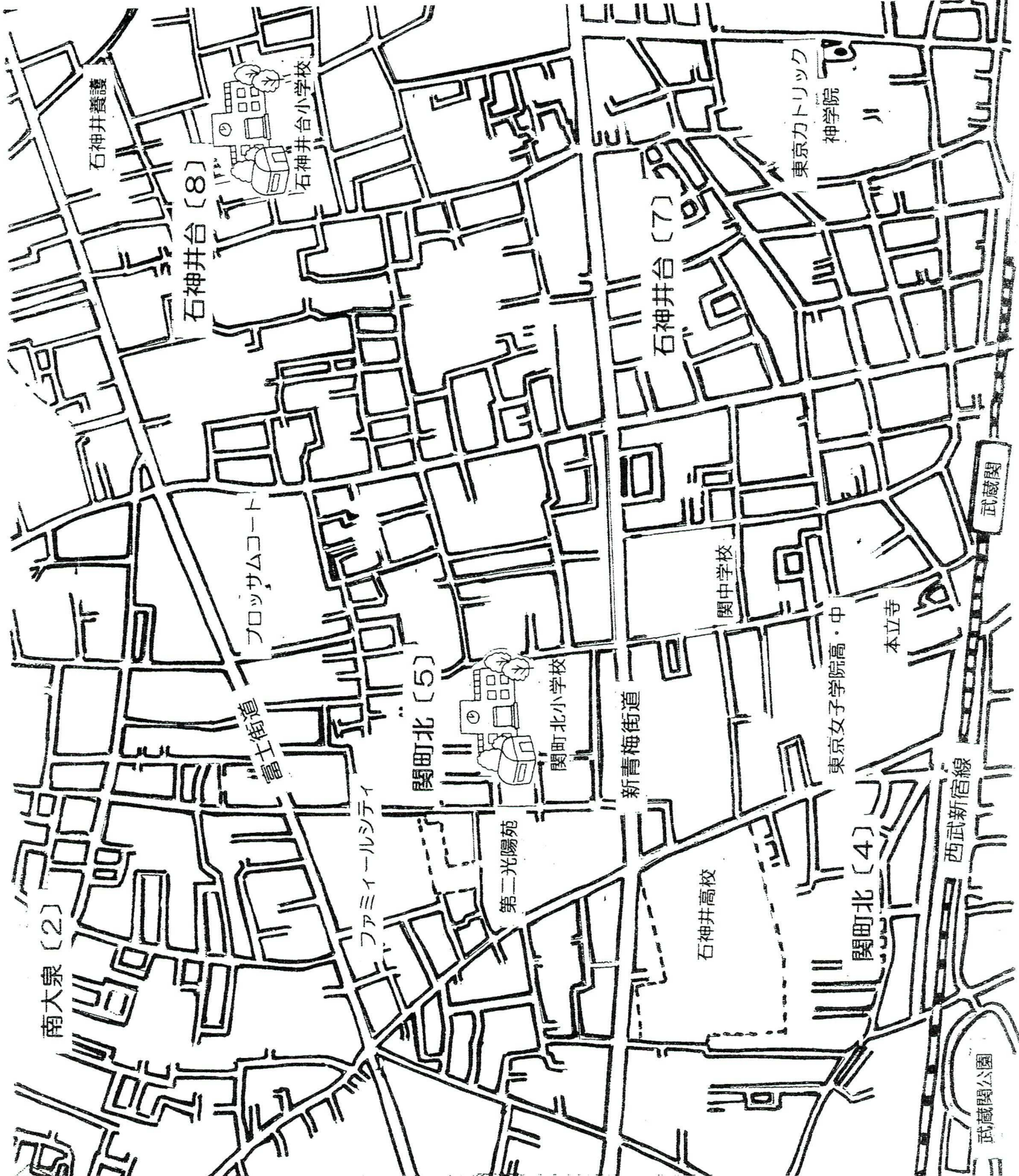
関町北小学校

石神井台小学校

関中学校

医療救護所

関中学校



「おわりに」 ※平成19年度、初版当時のものです。

4月に始動したPTA本部の活動が一段落した7月、私たちは「9月中には資料を形にして、1ヶ月に1回、PTA会員の皆様にお届けしたい」という無謀な目標を立て、この企画をスタートさせました。ところが、見通しを立てて取り組んだつもりではいたものの、いざまとめ始めてみると、どこまでも限りのない予想以上に奥深い課題であるということがよくわかりました。そして、「どの範囲までまとめるのか」、「どこまで掘り下げるのか」を練り直し、話し合いを重ね、「子どもと一緒に考えるきっかけとなるような最小限の内容」に絞ることに決めました。ここでまとめたものは、私たちの手作りの資料に過ぎませんが、家族で災害について考えるきっかけとなり、今後、各ご家庭の実態にあわせたより深い内容の話し合いに結びつけて頂ければ幸いに思います。

2月には、防災資器材の保守点検を兼ね、保護者を対象にした「防災資器材取り扱い訓練」を実施する予定です。体験を通して、より身近なこととして捉えて頂くためにも保護者の皆様の積極的な参加をお待ちしております。

また、これまでの資料を作成するにあたり、練馬区危機管理室防災課主事 大塚様はじめ、本校、井上校長先生・平岡副校長先生にご協力を頂きました。この場をお借りして、お礼申し上げます。

最後に、日本でのホームステイ中に阪神淡路大震災を体験され、現在は、日本で子どもの国際交流事業に携わっていらっしゃるランス・アテンプロさんによる「私のホームステイ」という体験談の中からの引用でこの企画を締めくくりたいと思います。

『神戸にいる間、阪神大震災が起きました。初めての地震なので、どのくらい強いのか知らなかった。私の泊まった家は、団地の1階だったので、そんなに被害に遭わなかったけど、十分に揺れました。ですけれども一番驚いたことは、テレビで三宮と西宮の火事と被害をよく見て、外に出てみたら、テレビで見た煙が自分の目で見ることが出来ました。そして、亡くなった人の名簿がテレビで流れました。一度、私は部屋から出て、30分後戻ってみると、まだ亡くなった人の名簿が流れました。それは大きなショックでした。普通、世界の天災はテレビで見たら、終わりなんですけど、あの時、現実だったので、大きな印象が残りました。

団地の1階の方が安全な場所だったので、私のホストの親戚と上の階に住んでいた家族が私達の家に泊まりに来ました。全員で、17人でした。1つの6畳の部屋に8人が寝ました。大変なことですけど、その一週間が一番楽しかった。なぜなら、天災という大きな出来事に遭って、外国人、日本人の壁を越えて、みんなの気持ちが一つになりました。お互いに面倒を見ることになった、ことは、顔、国、全然関係なく、仲良しになりました。』

平成20年2月 <平成19年度PTA本部>

石原朝菜、井之川珠代、奥田元子、
井口美江子、大竹桂子、相澤明美、杉浦容子

※東日本大震災後のものです。

【これからの私たちに出来ること～東日本大震災を経験して～】

平成19年度関町北小学校PTAが、独自に企画し、発行した『子どもと一緒に考える大災害の備え』。それから3年後の平成23年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生しました。

関東地方でも、震度5弱の大きな揺れを感じ、発生当時学校にいた子どもたちは実際に校庭に避難しました。その後余震が続いたものの、今までの訓練が生かされ、保護者の引き取りも含め大きな混乱もなく、冷静に行動できました。普段の心構えがいかに大切かということ、子どもも保護者も身をもって感じたのではないのでしょうか。

今後、高い確率での発生が予想される首都直下型地震をも踏まえ、これからは、より実践的な備え、訓練が必要となります。学校でも、「学校地域合同防災訓練」を毎年実施し、低学年は「自分の命は自分で守る」ことを基本に、中高学年はそれに加え、助けられる側から「人を助ける」側に立つことを目標に、カリキュラムを組んで取り組んでいます。もし災害が起こったとしても、本校の子どもたち、そして保護者たちがその被害を少しでも小さくでき、地域での重要な役割を担えるようになることが大切です。

東日本大震災から2年が経つこの時期に、本冊子が、今一度改めてご家族で話し合うきっかけとなりますことを願っております。

平成25年3月

平成24年度 PTA 本部 一同

※東日本大震災から 10 年という節目に

【災害も感染症も乗り越える力を】

東日本大震災が起こったのは、今の 4 年生が生まれた年でした。普段から非常時の備えをするという防災意識が定着するきっかけともなりました。

昨年令和 2 年、世界は全く別の脅威にも直面しました。COVID-19 という新型コロナウイルス感染症、目では見えず知らぬ間に広がり詳細も分からないこの病気は今もなお世界中を苦しめています。子どもたちは約 3 か月もの間学校生活を送れない状況が続きました。このような苦しい状況の中でも自然災害はいつ起こるか分かりません。

災害対策と感染症対策は、今後常に複合的な対策が必要となると予想されます。そして、単に「これをやればいい」ではなく、何のために必要なことであるのかその目的を知っておくこともより大切になってきていると感じます。非常用袋の中身の見直しもその一つかもしれません。

感染防止のため、人と人との直接会って話し触れ合う機会が失われています。今後もこの状況が続くかもしれません。人間関係そのものが希薄にならぬように、同じ小学校に子どもを通わせる保護者同士、連絡・連携を密にして、いざという時に助け合える仲間でありたいと願っています。

令和 3 年 3 月

令和 2 年度 PTA 本部 一同

《発行》 初 版：平成 20 年 2 月（平成 19 年度）

改訂版：令和 3 年 3 月（令和 2 年度）

《参考》 「避難拠点の手引き」 練馬区危機管理室防災課発行

「ママが子どもを地震から守るための本」 メイツ出版

‘災害知恵袋。三日間完全生き残りマニュアル’ ・ ‘首相官邸キッズルーム’

本年度、規約や本部体制も時代の要望や実状に合わせて改革しました。

校区防災防犯防火連絡会を設立し、区・警察・消防等行政との連携も強化しました。

コロナ禍で中止していた、防災訓練も新校舎新校庭の環境のもと再開し、区や消防を交えたふりかえりや、会員コメントをもとに大災害の備えと災害発生時の行動を、わかりやすく1枚にまとめました。

令和5年度 PTA 本部

初 版：平成20年2月（平成19年度）

改訂版：令和5年9月（令和5年度）

大災害への備え

家族全員揃って避難できるとは限らないのでよく話し合っておきましょう

☐避難場所や避難拠点の確認

自宅最寄りの市区立小中学校、広域避難場所（上石神井アパート付近）
危険はなくなったが家で生活はできない場合⇒「避難場所」
危険がなくなり家で生活できる場合⇒帰宅

☐避難経路の確認

☐緊急持ち出し袋の準備

- 【貴重品】 ☐現金（小銭）、☐身分証明書（免許証、健康保険証）、☐通帳
☐証券類（保険証券・権利証 等）、☐印鑑、☐母子手帳、☐家や車の鍵
- 【生活用品】 ☐飲料水、☐非常食（アレルギーをお持ちの方がいらっしゃるご家庭は特に準備）
☐携帯トイレ、☐生理用品、☐救急用品（常備薬：特に心臓、血圧、血糖、アレルギー）
☐タオル、☐ティッシュ、☐衣類、☐笛、☐懐中電灯、☐乾電池、☐ライター☐ヘルメット
☐軍手・皮手袋、☐ビニールシート・保温シート、☐ガムテープ、油性ペン
☐眼鏡（コンタクト） ☐雨衣、☐万能ナイフ、☐好きなお菓子※リラックス

備蓄品の目安
飲料水（1日当たり3リットル）と備蓄食 × 人数 × 3-4日分
簡易トイレ（1日5回分） × 人数 × 3-4日分

- 【情報用品】 ☐スマートホン・携帯電話、☐携帯ラジオ、☐モバイルバッテリー、☐筆記用具
☐連絡先（家族・親戚・知人）、☐家族の写真※心の支え
※乳児や高齢者がいる場合
☐哺乳瓶、☐粉ミルク（離乳食）☐おむつ、☐おしりふき

- ☐家の中の安全対策（家具が倒壊し避難できずに生死が分かれることも）
☐家具の固定（食器棚、本棚、冷蔵庫）、滑り止め防止
☐部屋の出入り口付近、廊下、階段に大きな家具や物は置いていない
☐重いもの、割れるものは上に置いていない
☐手の届くところに懐中電灯やスリッパを準備
☐窓ガラス飛散防止フィルムの貼付

- ☐大切な人との連絡手段の確保
☐災害伝言ダイヤル（171）・災害用伝言板Web171
毎月1日、15日、1月1日-1月3日、防災週間（8月30日～9月5日）
防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験利用ができます。
☐X（Twitter）ライフライン、Facebook災害時情報センター、LINE災害連絡サービス
☐自宅や家族の電話番号 ※最近では番号を覚えていないというケースが増えてきています

自宅住所	
さんの番号	
さんの番号	
さんの番号	

災害発生時の行動

家族全員揃って避難できるとは限らないのでよく話し合っておきましょう

発災時（地震の例）

0分：身体防護

身体（特に頭部）の防護を最優先、テーブルの下にもぐり脚をつかむ

～5分：周囲の安全確認

身の安全確認、落下物破片等に注意

～20分：避難準備

家族の安否確認、火元、ガスの元栓、ブレーカーの遮断

～3時間：安全確保

家の中が安全ならば家に留まるほうが良い場合もあるが、余震による倒壊もあるため
家族でよく話し合い判断をする

（移動）

危険な場所はできるだけ避け、なるべく道の中央を歩く

切れた電線などには近づかない

ガラスの多い建物の近くを通る時は頭上に注意する

～24時間：避難生活 最低3日間は各自が用意した食糧や水が必要

正しい情報を集め、うわさに振り回されないよう注意

避難生活をより快適にするには…

- ・生活しやすい場所となるよう運営・管理に積極的に参加、協力する
- ・規則を守り、互いに励まし合う
- ・不満・要望は代表者を通じて行う
- ・乳幼児・お年寄り・障害のある人・ケガや病気の人をいたり助け合う
- ・身体・心の不調については、すぐに申し出る。
- ・起床・就寝時刻を決めるなど、規則正しい生活をする。
- ・仮設トイレは人目につきにくく事件事故の危険があるので一人では行かせない
- ・トイレ以外の場所ですませることは絶対にしない！ ※震災時も性的被害が発生
- ・うがい・身体の清潔を保つなど、かぜ対策・食中毒対策をしっかりと行う
- ・水分をこまめに取り、体を動かす

【学校から児童・生徒を引き取る時】

- ・引き取る人の氏名
- ・児童との関係（保護者・登録者のみ）
- ・児童の氏名

【避難する時の注意点】

- ・ガスの元栓を閉める
- ・コンセントを抜く
- ・ブレーカーを落とす

【トイレの準備】

（自宅）

既存のトイレに非常用トイレをセットして使用

《自宅で作れる非常用トイレ》

- ①便座を持ち上げ便器に大きいビニール袋をセット
- ②便器に汚物袋をセット
- ③汚物袋の中に新聞紙や凝固剤等を入れる（凝固剤は使用後に投入する場合も）

（避難所）

携帯トイレを非常持ち出し袋に入れておくとう安心

仮設トイレの設置には時間がかかり、多くの人が利用するため、悪臭や不衛生等、ストレスが
かかりやすい状況が続く可能性が高い