

こどものための

防災教室

BOUSAI KYOUSHITSU

身の守りかたがわかる本

今泉マユ子 著



命を守る
ための
行動がわかる！

理論社

もくじ

1 時間目

命を守る行動①

地震！その瞬間どうする？
きほんの身の守りかた… P03

2 時間目

命を守る行動②

地震！そのあとどうする？
発災直後にすべきこと… P33

3 時間目

命を守る行動③

災害！そのときどうする？
台風・大雨・土砂災害ほか… P47

4 時間目

身を守るための避難

いつ・どうやって避難する？
タイミング・服装・注意点… P65

5 時間目

やってみよう！

「体験」で防災力アップ
生きる力を身につける… P89




この本では、もしものときのきほん的な身の守りかたを紹介しています。ただし、地震などの災害はどんな状況でおこるかかわからないので、書いてあることを絶対だと思わず、そのときの状況に合わせて、命を守るためにいちばんいい行動をとってください。そのためには、防災訓練などで、その行動を「なんのためにするのか」しっかり考えることが大切です。

1 時間目

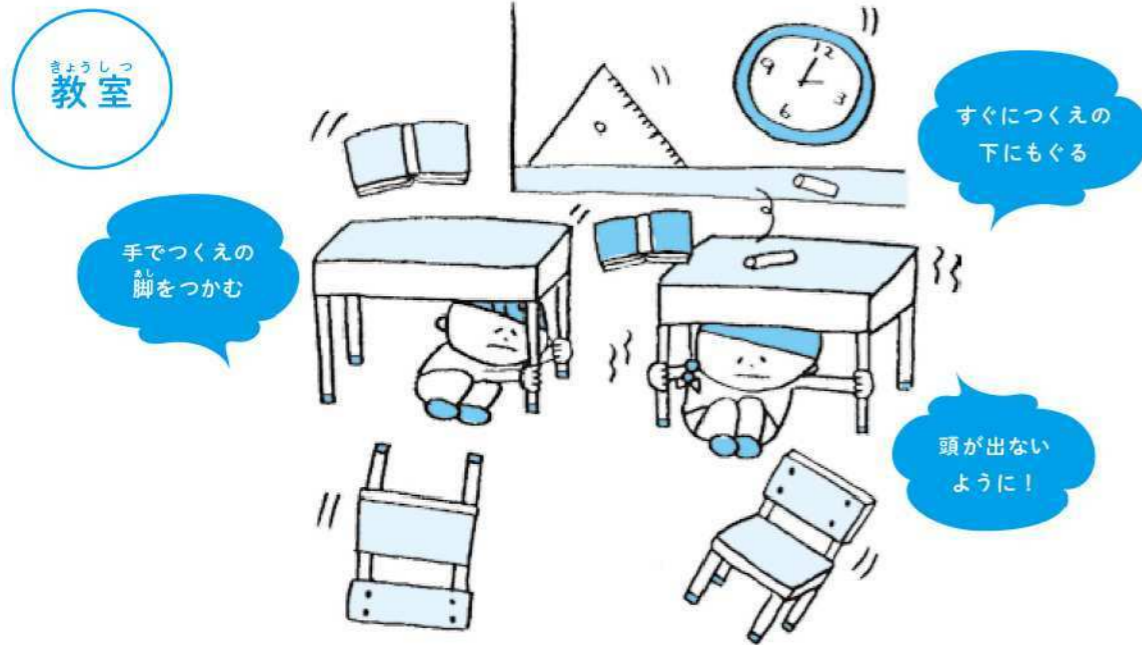
命を守る行動①

地震！その瞬間どうする？
きほんの身の守りかた

どこにいても!! /
身を守る3つのルール

- ① 見る 
 - ② 聞く 
 - ③ かぐ 
- で、
おかしいことや
あぶないことに
気づこう！

地震！どうする？ 学校でゆれたら①

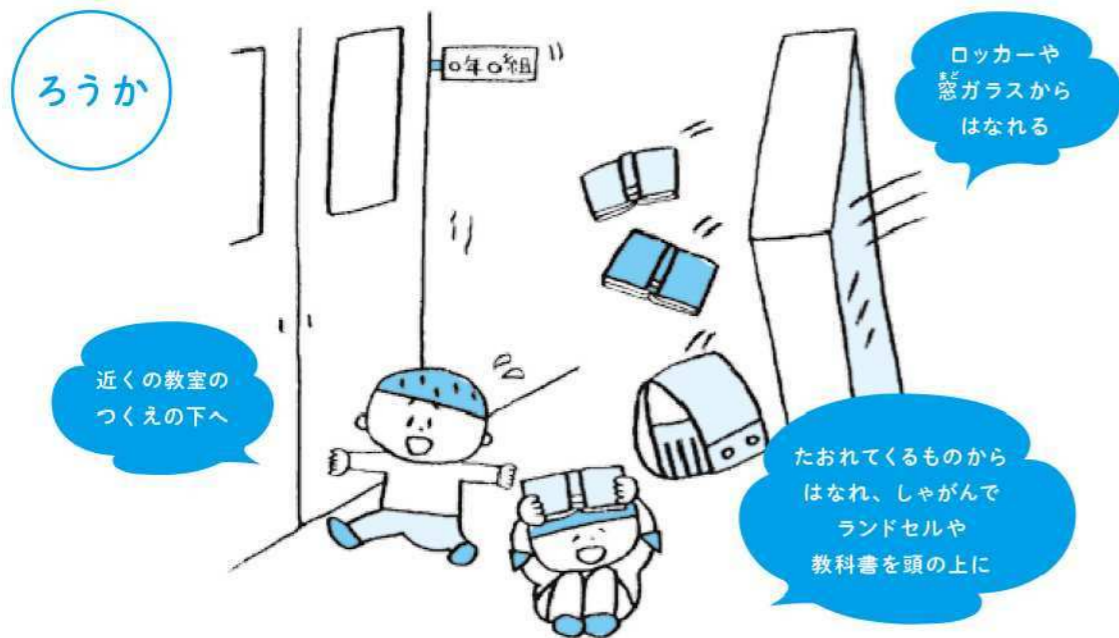


いちばん大切なのは落ちてくるものなどから頭を守ることです。

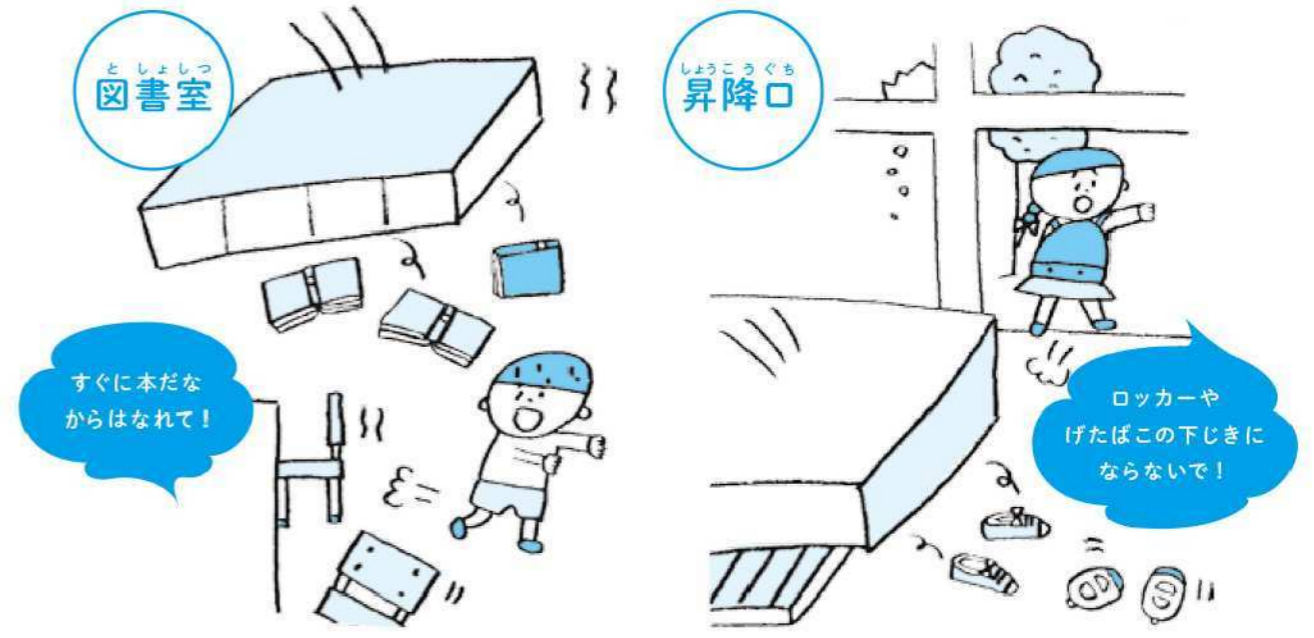
これに気をつけて！
地震では「落ちてくるもの・動いてくるもの・たおれてくるもの・われるもの」が危険。よく見て、よけたり、はなれたりしましょう。



高温の液体、われたガラス、とがった刃物などでケガしないように。



近くに入れる教室がなければその場でしゃがみ、頭や手足を守って。



本だな、ロッカー、げたばこ、音楽室のピアノなど、たおれてくるものからにげる！

停電したときの明かり

停電になったらまず懐中電灯をさがしてください。真っ暗でもすぐ出せる場所においておくことが大切！ 懐中電灯は手でもつもの以外にランタンやヘッドランプもそろえましょう。明かりが足りなかったら、携帯ゲーム機の画面、ペンライト、光るおもちゃなどを活用しても。携帯電話のライトはバッテリーを消費するので、通信手段を残すために使わないほうがいいでしょう。予備の電池のそなえもわすれずに！



ヘッドランプ・ヘッドライト

暗くなってから避難したり、なにかをさがしたりするときは、両手が自由になるヘッドランプを頭につけて行動しましょう。

ランタンタイプの懐中電灯

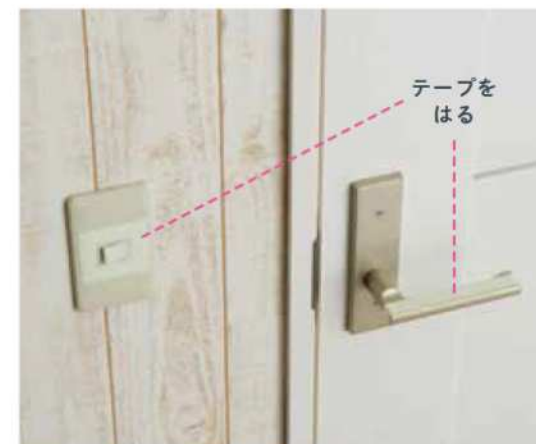
部屋全体を広くてらせたいときには手もちタイプよりもランタンがおすすめ。電池のいらぬソーラー式もあります。

手もちの懐中電灯

手元とすこし遠くの両方をてらせるズーム機能があると便利。軽くて小ぶりだと長い時間もつつかれません。

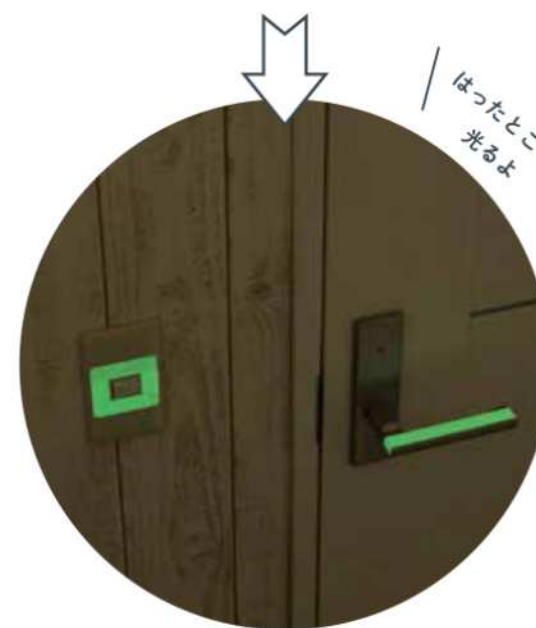
蓄光テープで停電にそなえよう

蓄光テープ(蓄光シール)は、光をためこんで、真っ暗なところで光るテープのこと。蛍光灯の光を数十分あびるだけで、その後、暗いところで数時間光りつづけます(光はだんだん弱くなります)。



真っ暗な中でも懐中電灯をさがせるよう、蓄光テープをはっておきましょう。スイッチ部分にはるとすぐ点灯できて便利です。

にげ道がすぐにわかるよう、通リ道のドアのノブにシールをはりましょう。電気スイッチなど、すぐ見つけたいものにはっておくのもおすすめ。



※蓄光テープは太陽や蛍光灯の光があたらないと、その光をためられません。テープをはった懐中電灯は引き出しの奥などにしまいこまないようにしてください。

避難の服装

地震のとき

かならずマスクを！
大きな地震の後は粉じんがとび、すいこむと健康に害が。かならずマスクをしましょう。防寒にも役立ちます。

レインウェアを着る
粉じんをさけるため、雨がふっていないなくても、なるべくレインウェアをはおって。防寒着にもなり、ビニールシートがわりにも。



ヘッドランプをつける(もつ)
夜はかならず身につけて。昼間の避難でも、暗くなった後に必要になるので、もって行くこと！

ヘルメット
地震の後しばらくは、ものが落ちてくるおそれがあります。火災でとんてくる火の粉から頭を守るためにも必要です。

手袋や軍手
ガラスのはへんなどで手をケガしないため、また、寒さから手先を守るためにも手袋を。

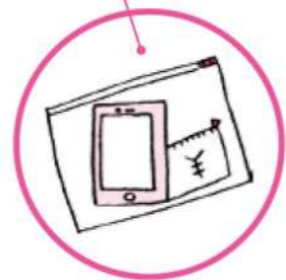
厚底の靴をはく
がれきでケガしないようなるべく底の厚い運動靴か、あれば安全靴を。ふみぬき防止インソールを入れて。新しい靴はなんどかはいて、ならしましょう。サンダルはあぶないのでダメ！



水害のとき

カサはささず、レインウェアを
ぶかぶかのレインコートだと動きにくく、すばやく行動できません。雨がふっていたら、体に合ったサイズのレインウェアを。

貴重品は防水袋に
サイフや携帯電話などの貴重品は水が入らない食品用の保存袋に入れると安心。



ロープで体をむすぶ
いっしょに避難する人と、ロープなどを使っておたがいの体をむすび、水に流されないよう対策を。

カサや棒、ついで足元を確認
足元に水があると下が見えず、側溝などに落ちて流される危険が。カサや棒を使って足元をたしかめながら歩いて。

長ぐつは危険！スニーカーで避難
長ぐつは、はき口から水が入り、ぬげてしまう危険が。スニーカーをはいてひもをしっかりむすび、ぬげないようにしましょう。はだしはぜったいダメ！

