



こどものための

防災教室

BOUSAI KYOUSHITSU

防災グッズがわかる本

今泉マユ子 著

どんなものがあるの？



どうやって使うの？



感染症対策に
必要なものも
わかる！

理論社

もくじ

1時間目

ぼうさい
防災グッズを知る
防災グッズってなに? … P03

2時間目

ひなん ひつよう
避難に必要なそなえ
きほんの防災グッズ… P13

- ① ヘルメット
- ② ホイッスル
- ③ 明かり (懐中電灯・ハンズフリー・ランタン)
- ④ 防寒シート
- ⑤ 防水グッズ
- ⑥ モバイルバッテリー

ほか 非常持出袋に入れるもの・避難所で役立つグッズもわかる!

こども目線で
防災グッズを
チェック!

小学生が防災グッズをた
めしてみた体験会のよう
すも掲載。防災グッズの
気になる疑問を検証した
実験ページもあるよ!

3時間目

さいがい ご
災害後を生きのびる
水・食事・トイレのそなえ… P55

4時間目

さいがい じ しんがた たいさく
災害時にも新型コロナ対策にも!
えいせいようひん
衛生用品のそなえと使いかた… P73

5時間目

できることからはじめよう
ぼうさい
防災グッズを買いに行こう… P89

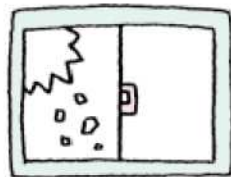
1時間目

ぼうさい
防災グッズを知る
防災グッズってなに?

なにが必要か想像しよう

地震がおこると？

- ・たてものがくずれる
- ・ガラスがわる
- ・ブロックべいがくずれる



その後どうなる？

たてものはへん、われ
たガラスなどあぶないもの
が体にふりかかってくる



これが
必要

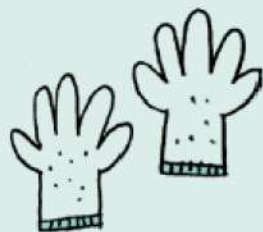
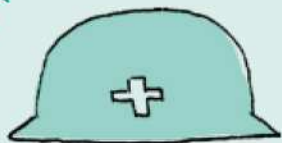
危険物から身を守るためのグッズが必要

ヘルメット

運動靴

手袋(軍手)

ケガしない
ために
必要だよ!



P.18

地震で頭を守るには防災頭
巾ではなくヘルメットを!

底が厚めの、歩きやすい靴
で避難しましょう

ケガしないよう、手袋か軍
手をつけて避難して!

「防災グッズのない
ところで災害がおきたら？」
も考えておこう!

もしも… グッズが手もとになかったら？

がれきやはへんでケガしないことが大切。ヘルメットがないときは、かばんや上着など近くにあるもので頭を守って。手袋がないときは、なるべく肌を出さないよう気をつけて。いざというとき身軽に行動できるよう、ふだんから歩きやすい靴で移動するのがおすすめ。

※防災頭巾は厚手の布などで作られていて、火事のとくにふりかかる火の粉や、小さなはへんから頭を守るものです。強い衝撃から頭を守るためには防災用ヘルメットが必要です。

地震がおこると？

- ・家具がたおれる
- ・たてものがゆがむ
- ・エレベーターがとまる



その後どうなる？

出入り口が開かなくなっ
てとじこめられる、身動
きがとれなくなることも



これが
必要

助けをよぶ・まつときのグッズが必要

ホイッスル

防寒シート

モバイルバッテリー

防犯ブザーだと
電池切れの
心配があるよ



P.22

ここだよ! 助けて! と知ら
せるための音を出すふえ

P.36

体温が下がると命が危険!
防寒シートで保温

P.42

スマートフォンで情報をえる
ためにはバッテリーが必須

「防災グッズのない
ところで災害がおきたら？」
も考えておこう!

もしも… グッズが手もとになかったら？

ホイッスルがないときは、かたいものをさがしてコツコツとたたいて音を出し、まわりに「自分がここにいるよ!」と知らせる。防寒シートがないときは風をふせげる安全な場所で首や手首、足首を出さないようにして体温を下げないように、くふうを。

きほんの防災グッズ ①

頭を守るヘルメット

飛来・落下物用の国家検定に合格しているのだから頭を守れます



おりたたむと本だにも収納できる薄型サイズになります



おすだけでかんたんにヘルメットの形に

おりたたんだ状態で収納し、使うときは前後から内側へおすだけのワンタッチでヘルメットに早がわり。ファイルケースにしまえるので、保管に便利です。

こどもクチコミ

「小学生でもすぐに組みたてかたがわかって、さつとかぶれた。もしものとき、すぐに行動できそう」

商品名：防災用折りたたみヘルメット BLOOM II (トーヨーセフティ) / 重さ約370g / 収納時サイズ 長さ358mm・高さ197mm・厚さ45mm / 頭まわり52～61cm / 4色展開

組み立ては、下から片手でぐっとおすだけのワンタッチ



A4サイズで、おりたたむと高さが半分になります



ぐっとおすだけのワンタッチで組みたてOK

工事現場でも使われるヘルメットです。転んだときも後頭部を守るつくりで、飛んできたはへんや落下物の危険を防止・軽減する国家検定に合格しています。

こどもクチコミ

「しまうときに高さが半分になってコンパクト。かぶるとき少しコツがあるので練習しておきたい」

商品名：防災用ヘルメット IZANO (DICプラスチック) / 重さ450g / 収納時サイズ 長さ303mm・はば220mm・厚さ82mm / 頭まわり55.5～62cm / 6色展開

3種の国家検定に合格。かぶって、あごヒモを引くだけで頭にフィット



重ねられるので家族分いっしょにまとめておける



そのまま重ねて収納できすばやい行動につながる

積み重ねられる角型ヘルメット。球状のものより省スペースで収納できます。頭を守る衝撃吸収材がたくさん使われていて安全性が高いのが特徴です。

こどもクチコミ

「組みたてないから、すぐかぶれる。家族で色ちがいでそろえれば、自分のものをまちがえずに使えそう」

商品名：カクメットB-type (イエロー) / 重さ約400g / 収納時サイズ はば約238mm・高さ約154mm・奥行約297mm / 頭まわり約51～63cm / 11色展開

飛来・落下物用の国家検定に合格。サイズはこども専用



おりたたむと、ランドセルにも入る小ささに！



歩いてもずれにくいこども専用サイズ

ロックを解除して両はしからおすだけでヘルメットの形になる、おりたたみ式です。ヘッドバンドを調整すれば頭にぴったりフィットします。

こどもクチコミ

「小学校低学年の自分には大人用ヘルメットが少し大きかったの、これだとぴったりで安心！」

商品名：フラットメット キッズ (ミドリ安全) / 重さ約390g / 収納時サイズ 長さ314mm・高さ180mm・厚さ42mm / 頭まわり47～57cm (幼児～小学生用) / 1色展開

※国家検定についてはp.21で説明しています。

机の横にかけて収納
できる、とっ手つき



本体を横からおすだ
けのワンタッチで組
み立てられる



衝撃を吸収する力は、
一般的な防災頭巾の
3倍以上

キャップ



たたむと文庫本サ
イズになり、もち
はこびやすい



おりたたみヘルメットと 防災頭巾が一体化

落下物からも炎からも頭を守る一体
型。耳をおおわないつくりなので、まわ
りの音がよく聞こえます。光を反射する
反射ステッカーとホイッスルつき。

こどもクチコミ

「後ろ側に布がついているのがほか
のヘルメットとちがうので、練習し
てかぶりかたになれておきたい」

商品名：タタメットズキン2(イエロー)／重さ約440g
／収納時サイズ はば約332mm・高さ約221mm・厚さ
約45～65mm(頭巾をふくむ)／頭まわり47～
62cm／1色展開

防災頭巾より落下物に強く もえにくいキャップ

落下物の衝撃をやわらげるプロテクター
が内側に入った帽子。火の粉などが接し
ても火がつきにくく、もえ広がらないの
で火災時の避難にも役立ちます。

こどもクチコミ

「帽子なのでかぶるのがかんたんで、
とり出すのもラク。あわてずに身に
つけられそう」

商品名：IZANO CAP (DICプラスチック)／重さ
225g／収納時サイズ たて155mm・横105mm・厚さ
75mm／頭まわりS/M49～56cm、M/L57～62
cm／1色展開



ヘルメットの選びかた

きちんと頭を
守れるか確認

国家検定[※]に合格し、国
によって安全が証明され
ているものを選んで。自
転車用ヘルメット^{※※}は防
災にはむいていません。

頭のサイズに
あっている？

自分の頭まわりをはか
り、サイズのあうものを
買しましょう。頭がとく
に小さい場合は、こども
用を選んで。

収納場所に
あわせて

収納がせまい場合はおり
たたみ式を。家族分をま
とめておく場合は、それ
ぞれ色を変えると自分の
ものがすぐわかります。

そなえかたのコツ

そなえる
コツ

熱や紫外線で劣化！
日なたはNG

直射日光が長時間にわたって当たる場所
や、暖房器具の近く、夏の車の中など高
温になる場所や湿度の高い場所におく
のはさけてください。風通しのよいところ
に保管しましょう。

点検
ポイント

耐用年数以内でも
定期的に点検を

キズや変形、はげしい変色やよごれ、ヒ
モなどのぬい目がほつれていないか、定
期的(6か月以内)に点検してください。
点検のときに、頭のサイズにあわせてあ
ごヒモなどを調整しなおしましょう。

買ったら
かぶって
サイズを
調整してね!

※国家検定に合格したヘルメットとは、厚生労働省が定める「保護帽の規格」にあっているもののことです。
「飛来・落下物用」「墜落時保護用」などがあります。※※自転車用ヘルメットは飛来・落下物に強い作りではありません。