

御所浦版

防災・減災手帳

R4御所浦中学校 1年生作成

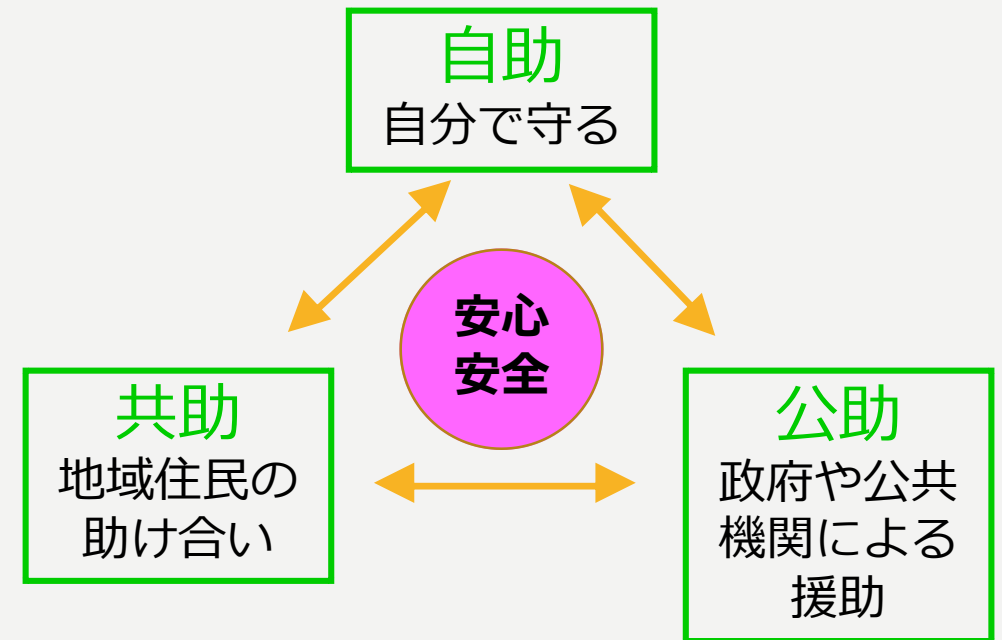
私たちが御所浦中学校の1年生は、家庭分野
で、住生活について学び、自然災害の危険性
や、災害への備えに ついては、考えました。 録にあ
る『御所浦地・減災・減災』な内容を追加し、『御所
浦版 中学生の防災・減災』が町と浦の考えを
私たちが読んだ御所浦の御所が、か
たらの、読んでいただく御所が、か
たらの、読んでいただく御所が、か

はじめに

平成7年の阪神・淡路大震災、平成23年の東日本大震災、平成28年の熊本地震と日本では大きな災害が起こりました。そのほかにも、地震や台風など各地でさまざまな災害が起こっています。このような災害は、いつ起こってもおかしくありません。災害をなくすことはできませんが、家庭分野の学習を生かして、しっかりと備えておけば、被害を減らすことはできます。いざという時を想定して、ふだんから備えておくことが大切です。

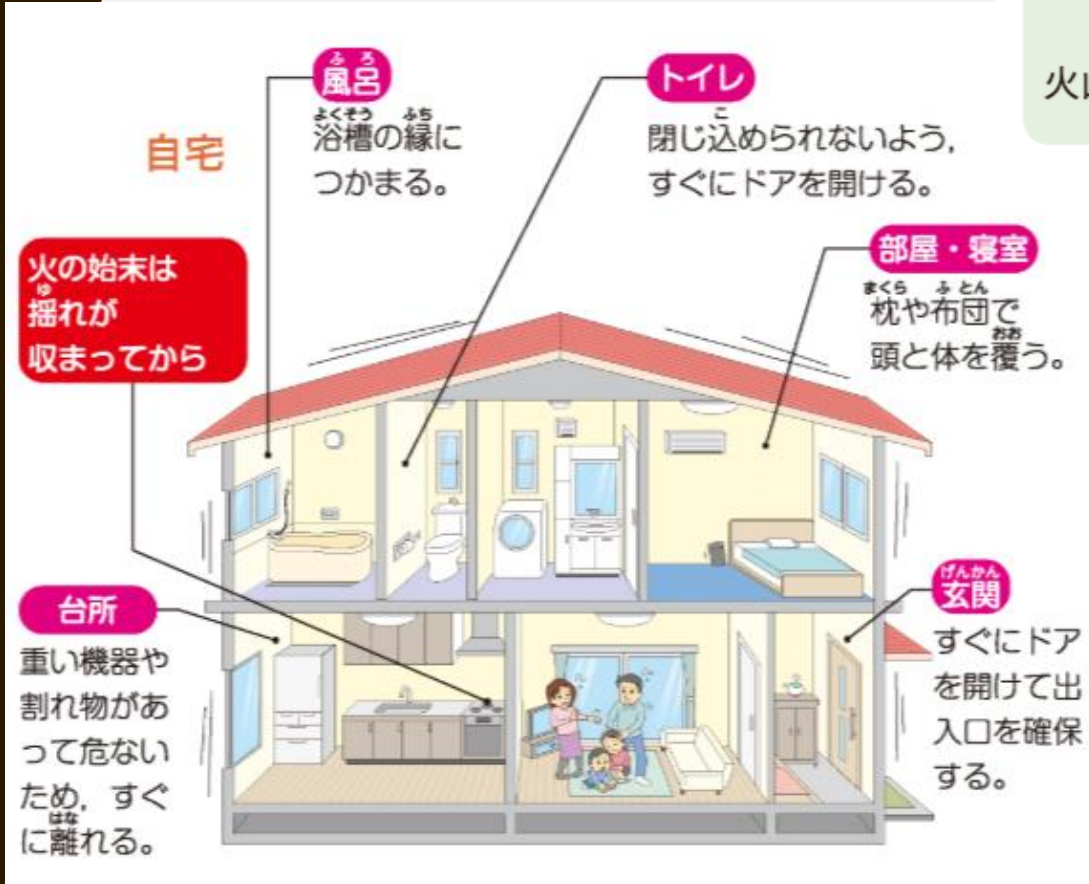
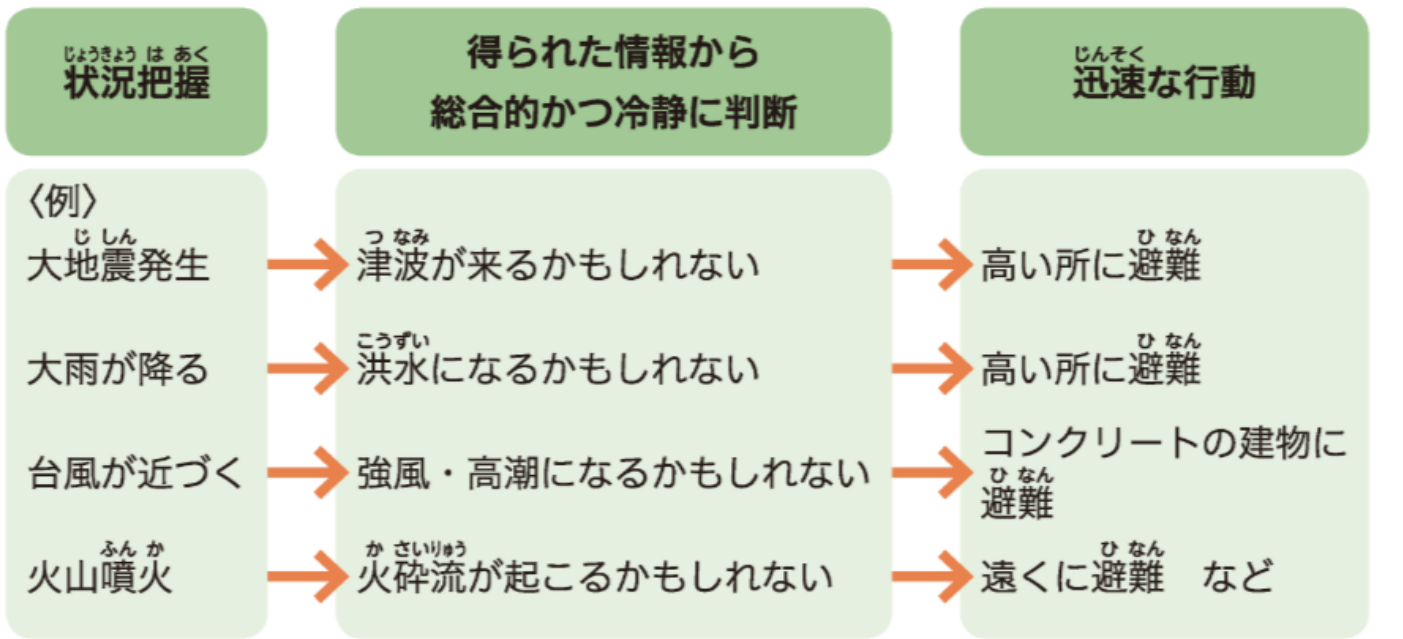
地震発生からの数時間

地震などの災害が発生すると、電気、水道、ガス、電話といったライフラインが復旧するまで、数日間～数週間かかる可能性があります。その間、自力で生活できるよう、日頃から災害時を想定して、備えておくことがとても大切です。



災害時の判断と行動

災害時には、限られた情報の中で、さまざまなことを的確かつ迅速に判断し、決断しなければなりません。



地震が発生したときの命の守り方
その場に合った行動を考えておきましょう。

住生活での備え

ハザードマップ

ハザードマップは各自治体が地域の災害の危険性について規模や範囲などを示している地図です、住む場所によって、備えておくべき災害の種類（土砂災害、地震、津波、洪水など）は異なります。自分の住む地域のハザードマップを見て、災害の起こる可能性を知り、それに対して避難の必要性を判断したり、避難場所や安全な経路を確認したりしておきましょう。

家族の避難場所

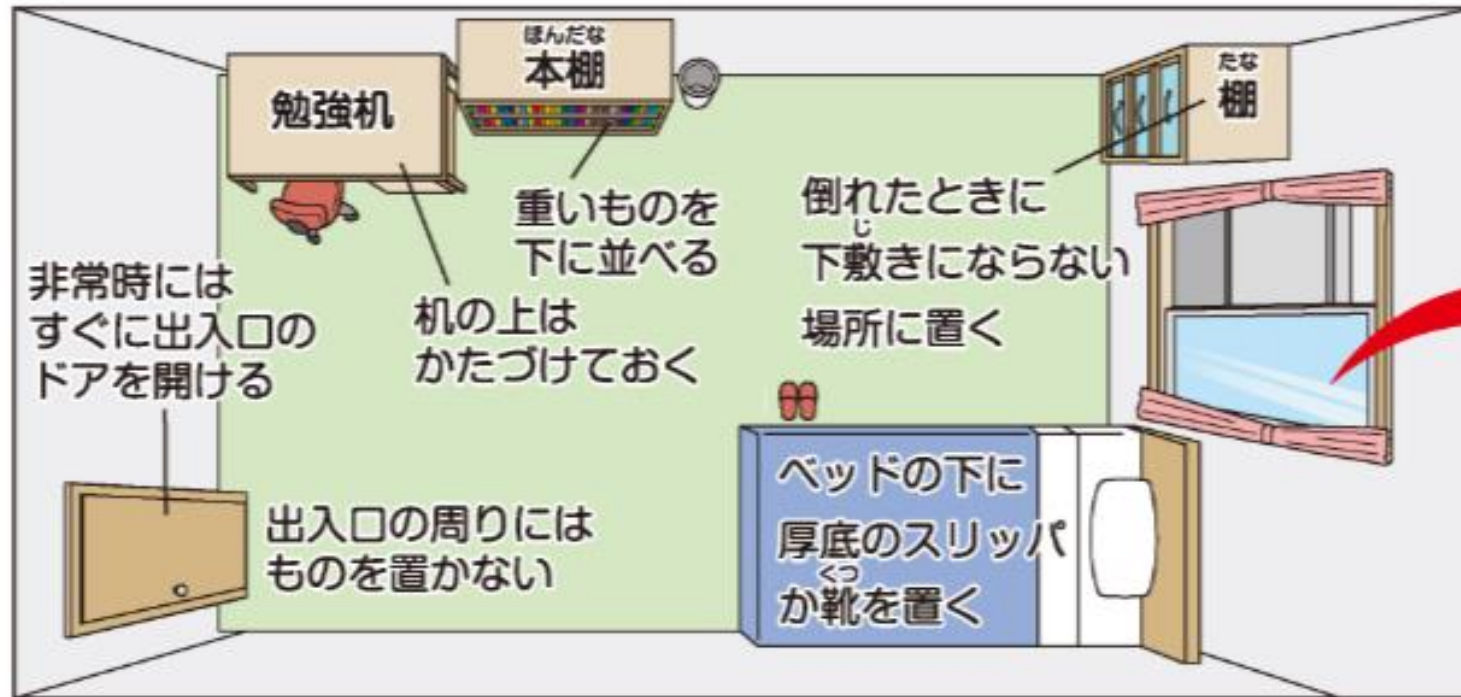
災害によって避難場所が異なる可能性もあるので、ハザードマップを見て、確認しておきましょう。

御所浦で起こりやすい災害	避難場所	経路

住生活での備え

地震に備えた部屋づくり

家具の配置



※家具を買うときに、ストッパー付きのものを選ぶとよい。

ガラス飛散防止フィルム



ガラスに貼る。寝るときはカーテンを閉めるとよい。

住生活での備え

地震に備えた部屋づくり

家具の固定

▼L字金具



家具と壁を固定する。

▼チェーン



照明器具などを固定する。

▶ストッパー式器具

家具の下に挟み、家具を壁側に傾斜させる。

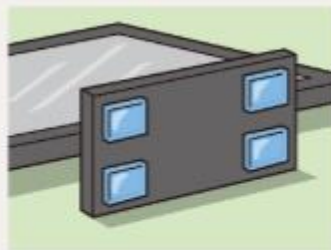


▼突っ張り棒



家具と天井の隙間に設置する。

▼粘着シート



家具の底面と床などを固定させる。

▼扉開き防止器具



開き戸を固定し、中の物が飛び出さないようにする。

▼キャスター下皿



キャスターの下に置いて家具の移動を防ぐ。

住生活での備え

備蓄品の例

災害時に備えて家庭で最低限必要な物を準備しておき、まとめておきましょう。下のリストに書いてあるもの以外に、自分や家族にとって必要な物も準備しておきましょう。

家、避難所^{ひなん}で必要な物

- ヘルメット
- ヘッドライト
- マスク
- 軍手
- 救急セット
- 雨具

家で過ごすときに役立つ物

- カセットこんろ
- ほうきとちり取り
- レジャーシート
- ナイフ
- 長靴^{ながぐつ}
- 災害用トイレ
- マッチやライター
- 缶切り^{かん}
- ろうそく
- 懐中電灯^{かいちゆう}

御所浦版

【住生活での備え】

さまざまな災害に備えて

～家の中編～

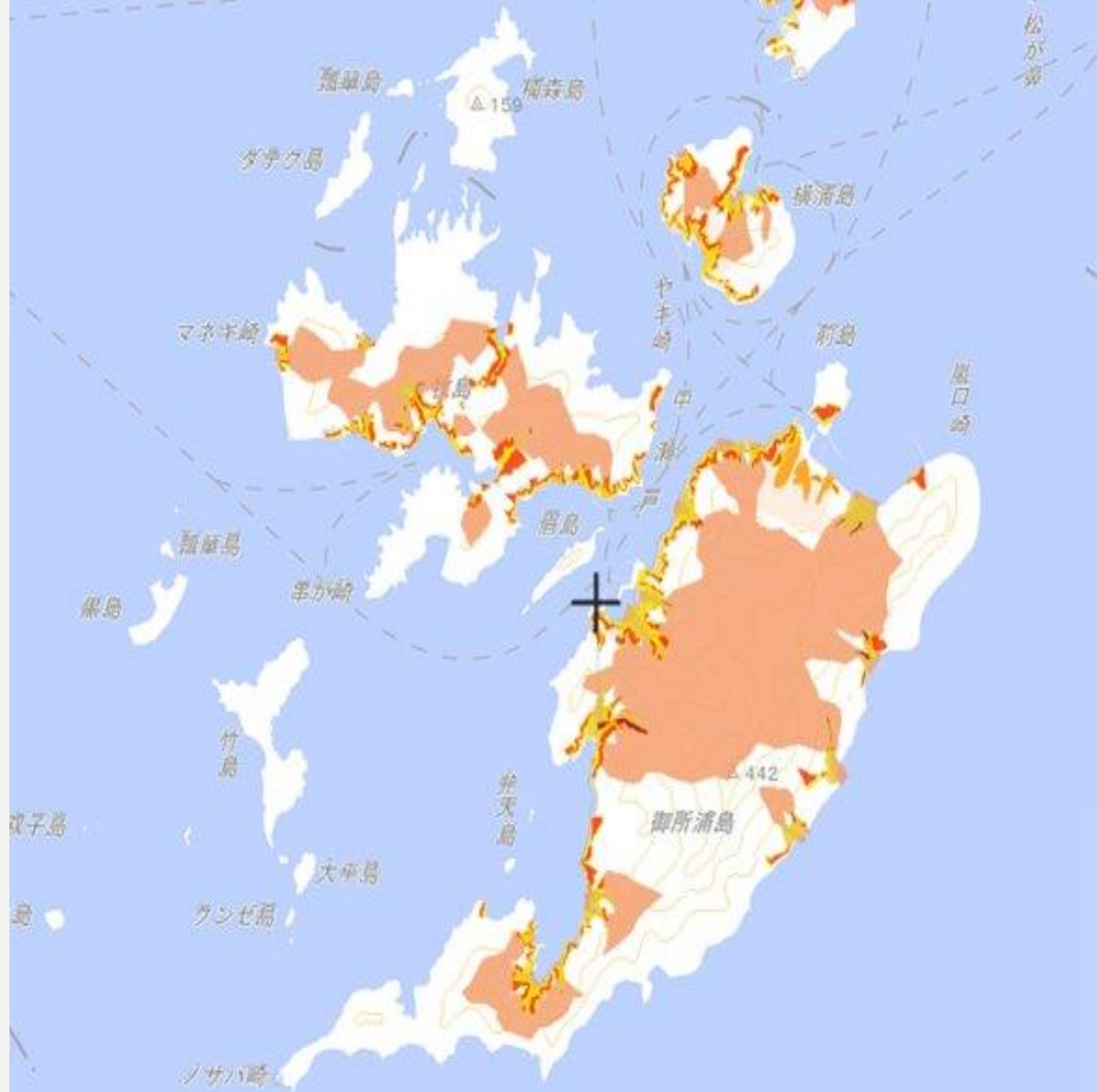
洪水の時は

台風の際に起こりやすいため、**潮汐表**を確認し、**避難経路**を確保しましょう



台風、大雨の時は

土砂崩れの恐れがある
ので山から離れたところの
家の中の出入り口を確保しま
しょう



地震の時は

津波が起こる可能性があるので海から離れた家の中
の出入り口を確保し、避難経路を確保しましょう



高台に避難
してください



自分たちができること

出入り口確保のために**整理整頓**をしておく！

避難経路を確認しておく！

御所浦町のみなさんへ

家の**整理整頓**や**避難経路を確認**をして

おきましょう！

御所浦版

【住生活での備え】

避難経路の確認

～家から避難所まで～

住生活での備え

非常用持ち出し品の例

災害時に備えて家庭で最低限必要な物を準備しておき、まとめておきましょう。下のリストに書いてあるもの以外に、自分や家族にとって必要な物も準備しておきましょう。

貴重品

- 現金（お札、^{こぜに}小銭）
- 身分証明書（学生証やパスポート、^{めんきょ}運転免許証など）
- 家や車の予備の^{かぎ}鍵
- ^{いんかん}印鑑
- 健康保険証
- 預金通帳

情報収集に役立つ物

- ^{けいたい}携帯ラジオ
- 家族の写真（はぐれたときの^{かくにん}確認用）

衣服

- 下着
- 防寒具
- 動きやすい服

便利品など

- ^{かんでんち}乾電池
- 油性ペン（筆記用具）
- ^{ねんちやく}粘着テープ
- ブランケット
- ^{けいたい}携帯電話用の^{じゅうでん}充電器
- ポリ^{ぶくろ}袋
- はさみ
- 笛やブザー
- 荷造り用テープ

住生活での備え

非常用持ち出し品の例

災害時に備えて家庭で最低限必要な物を準備しておき、まとめておきましょう。下のリストに書いてあるもの以外に、自分や家族にとって必要な物も準備しておきましょう。

衛生・健康を保つための物

- トイレトペーパー
- 携帯用トイレ けいたい
- 使い捨てカイロ
- タオル
- 常備薬・持病薬
- ごみ袋 ぶくろ
- ウェットティッシュ

その他

- 非常用給水袋 ぶくろ

自分や家族にとって必要な物

- 眼鏡やコンタクトレンズなどの予備
- 生理用品（女性用）
- 紙おむつ こうれい（高齢者用・乳幼児用）
- 育児用ミルク・哺乳瓶 ほにゅうびん など



住生活での備え

災害時の行動についての話し合い

災害の起こった日、家族が同じ場所にいるとは限りません。離れた場所
所で被災したときの安否確認の方法や、家族の集合時刻・場所等を日頃
から、確認しておきましょう。

いろいろな安否確認の方法 かくにん ※あの人「い・な・い」 = 「171」と覚えるとよい。

災害用伝言ダイヤル(171)

171をダイヤルする。

録音するときには
1を押す。

再生するときには
2を押す。

案内に従ってメッセージを録音または再生する。

災害用伝言板(web171)

トップ画面に電話番号を入力する。

伝言を残すときは登録を選ぶ。

伝言を読むときは
かくにん
確認を選ぶ。

案内に従って伝言を登録または確認する。

洪水



津波

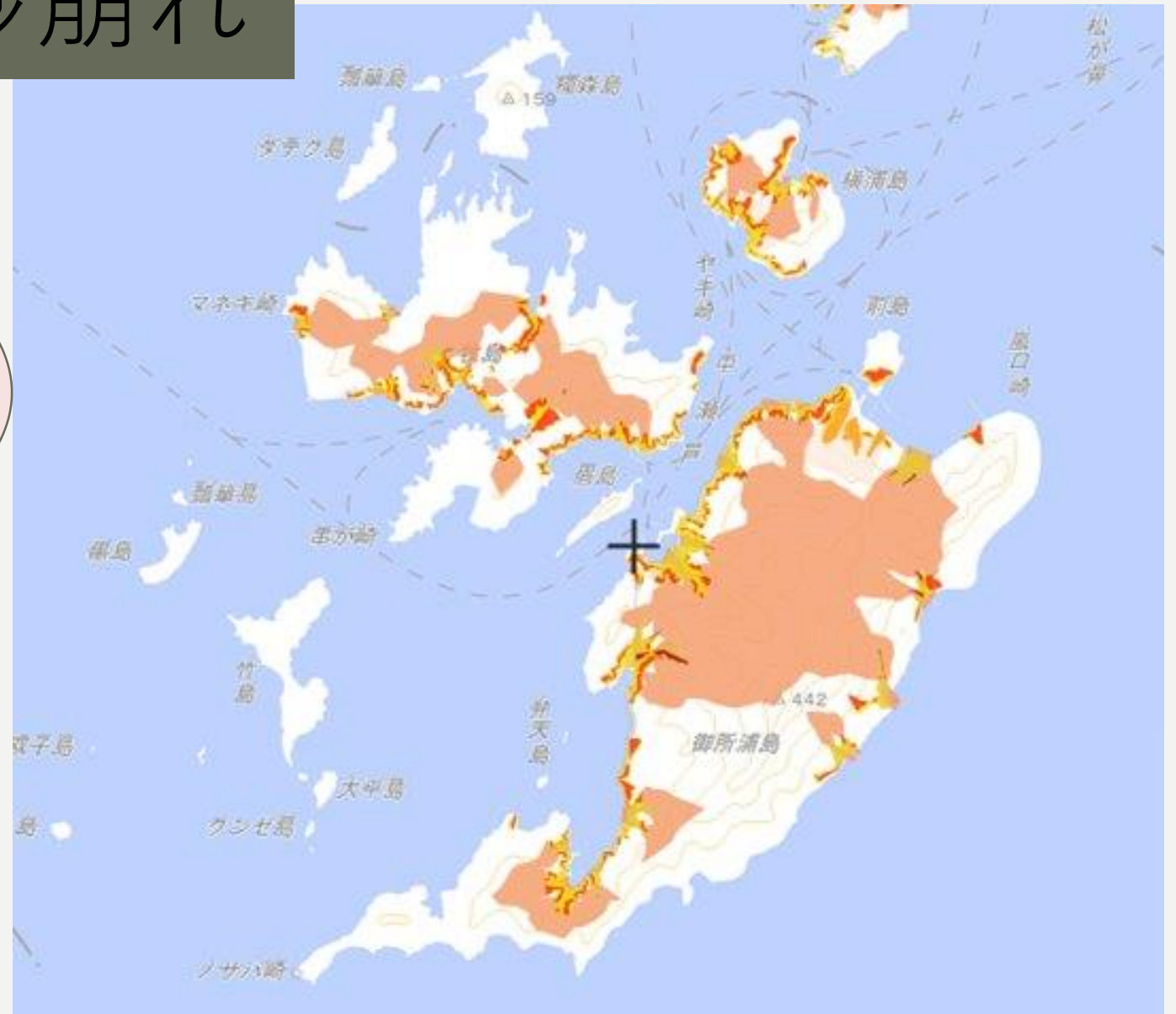


災害時の洪水、津波の心配は、なさそうだなあ



土砂崩れ

御所浦町は、土砂崩れの危険が高いようです。



高潮



家族で、避難場所の確認
をしておきましょう！



避難するまえに！

安否メモを残す



私は、
無事です

他にも、

伝言板、SNSで、連絡する

などの方法がありますが、
御所浦は、高齢者が多いので、
スマホを使う以外の方法も
準備しておきましょう。



二次災害の予防も！

ブレーカーを落とす



ガスの元栓を閉める



避難場所の確保



御所浦には高層の建物がありません。



家の上階など、なるべく高いところへ避難しましょう！

御所浦町のみなさんへ

**想定される災害に応じた
避難所までの避難経路の
確認をしておきましょう！**

家庭・地域での備え

地域の人とのコミュニケーション

日頃から、地域の人とあいさつを交わすなどして顔見知りになっておく
くと、いざというときにも互いにコミュニケーションを取りやすくなり
ます。



ひごろ
日頃からの
あいさつ
挨拶



防災訓練への参加

御所浦版

【家庭・地域での備え】

高齢者とのかかわり

中学生にできること

注意報・**警報**が出たときに近所の高齢者に**声掛け**をする

↓ **そのために**

- ・家の近くに住んでいる高齢者を知っておく
- ・コミュニケーションをとっておく

声の掛け方

高齢者の特徴

ポイント・声が聞こえにくい・視力が低下している

目 → ・目線を同じ高さで ・適度な距離で

耳 → ・明るい声で ・大きな声で
・ゆっくりと聞こえやすく



食生活での備え

水や食料の備蓄の例

3日分の飲料水(4人分の例)



水は1人1日2~3Lを目安に^{びちく}備蓄しておく。保管場所は家の中の取り出しやすい場所がよい。水に限らず、野菜や果物のジュースなど好きな飲み物もあるとよい。

あるとよい食料の例



- 無洗米
- やアルファ化米^{★1}
- シリアル
- レトルト食品
- 切りもち
- スープ、みそ汁^{しる}
- 野菜ジュース

- 缶詰^{かんづめ}
- 瓶詰^{びんづめ} (ジャム, つくだに煮など)
- フリーズドライ食品
- 乾めん^{かん} (パスタ, そば, そうめん, うどんなど)
- 調味料

食生活での備え

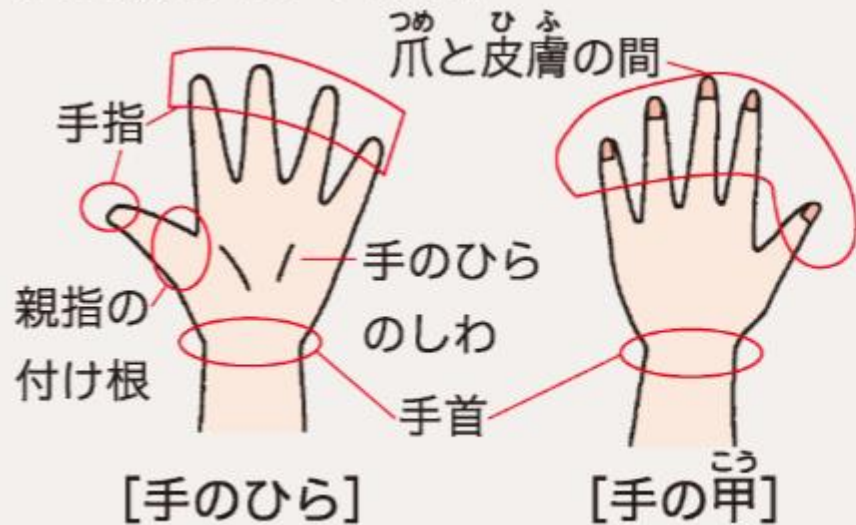
災害時の調理と衛生

衛生面での注意

ウェットティッシュで手指の^{せんじょう}洗浄

手指全体の汚れをしっかりと落として、^ふ拭き残しのないようにする。

〈^ふ拭き残しの多い部分〉



ペットボトルには口をつけない

コップなどに注いで飲む。



^{かいふう}開封したら早めに食べ切る

賞味期限にかかわらず、早めに食べ切る。



食生活での備え

災害時の調理と衛生

水を節約するために簡単にできる取り組み

食器にラップを敷く

ラップを敷いて
食事をすれば、食
器を洗わずに済む。



ウェットティッシュで食器を拭く

水を使わずに
汚れを拭き取る
ことができる。



クッキングシートを使う

シートを敷いて
使用すれば、調理
後に水洗いをせず
に済む。



使い捨て手袋をして調理する

調理前後に手
洗いせずに済み、
衛生的でもある。



御所浦版

【食生活での備え】
災害への備蓄



食生活

御所浦は、台風接近の際、定期船が欠航することがあります。多いときは、御所浦を通過する前後3日程度、欠航することもありますので、約1週間分の食料が必要！

一週間分の水の量（家族**5人**）

- 水…**70L**（2Lのペットボトル**35本分**）が必要となります。

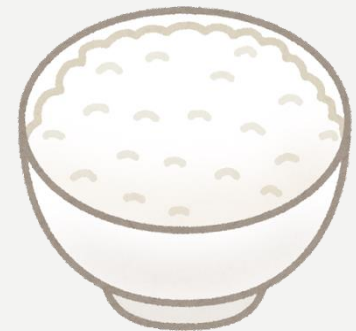
御所浦には、水俣から水が送られてきています。災害時を想定し、日頃から貴重な水の備蓄を心がけましょう！



節水してお米を炊く方法

大事だからこそ
節水するために

- 1, 鍋の中に水を入れて沸騰させる。
(雨水や川の水などでもいい!)
- 2, 湯せん調理可能なポリ袋の中に米と米と同量のきれいな水を入れて、中の空気を抜き輪ゴムできつく縛る。
- 3, 鍋の底に皿を敷き袋を入れて沸騰した状態で30分煮る。(鍋に直接袋が触れないように注意する)
- 4, 少し蒸らして器にうつせば完成!
(袋が熱いので注意!)



災害に備えて日頃から、
水や食べ物などの備蓄を
心がけましょう！