



支援はすぐこないで自分で備えよう！

防災リュックを作ろう！

中に入れる物は修学旅行やキャンプで持っていく物をイメージしよう！

Point! ①自宅にあるものでそろえよう ②1泊2日分 ③100円グッズを活用

着替え・
筆記用具等

衛生

ホッとするアイテム！
被災生活で心のケアになるよ！
普段から充電を満タンにしておこう！

電気が止まった！
カイロ

水が出ない！

ガスが使えない！

熊本地震でやくに立ったもの

モバイルバッテリー
常備薬

自転車ヘルメット
魔法のシェッドブルシート

ソーラー式電池
防災ラジオ

クーラーBOX

普段からケイタイしよう！
必要な物は一人ひとり違います

食 飴、チョコ等

衛生 薬、歯ブラシ、絆創膏、髪ゴム、ウェットティッシュ、マスク

その他 笛、ペンライト、カイロ

知っておこう水の確保
お風呂に水をためておく
(生活用水 180L)

- お湯づくりは温度が上がる車の中にペットボトルを入れる
- 水道水は常温で3日間保管できます
- 地域の水の出る場所を知っておきましょう！

災害で困るトイレの作り方

- 45リットルぐらいのポリ袋を便器にかぶせる
- 便座を下げ2枚目のポリ袋(もえるゴミ袋)をかける
- 吸水のため、まるめた新聞紙(ペットシートなど)を入れる

なければ作ろう！
「考える力」が大切！
～発想力～

被災生活は不自由、不便。しかし、知恵をすれば乗り切れます。

新聞紙は・・・

スリッパ
はらまき

食用ラップは・・・

傷口の保護
お皿に巻く

スーパーの袋は・・・

おむつ
三角巾
直接圧迫止血
手で傷口を押さえる

リーフレットをお守りに！
心の安心につながります

ケースに入れて首からさげたり、普段使うバッグなどに入れて持ち歩こう！

表紙こちら

パーソナルデータ

(フリガナ)				
名前	前			
ニックネーム				
性別	男・女	血液型	型	
生年月日	年 月 日			
住所	(〒 -)			
自宅の連絡先				
家族の連絡先				
アレルギー等 使用薬				
かかりつけの 病院				
健康保険証				
あなたにとって 大切なことを 書いて下さい				
家族の写真を貼りましょう！				
() からの メッセージ				

miura-ori
特許 第3644945号 商標 第4583671～2号 No.1671
miura-ori lab 03-6457-7272 ©Koryo Miura 1978

表紙おもて

ふだん出来ていない事は「いざ」という時も出来ません。災害時に必要な「生きる力」を日常で養おう！

キャンプ・アウトドア

- 自然に触れられる力(潔癖にならない)
- 食べる力(好き嫌い)
- 危機察知力(勘)
- 遊べる力

学校生活

- 集団生活にたえられる力(助け合い、仲間づくり、思いやりなど)
- コミュニケーション力
- 友達をつくる力

スポーツ

- トライする力
- 心と身体を整える力
- 体力
- メンタル力
- 体調管理能力

日常生活

- 地域の人へのあいさつ
- 早寝早起き朝ごはん
- 整理整頓、片付け
- お手伝い
- 自分で出来ることは自分でする

災害から子どもの命を守ろう

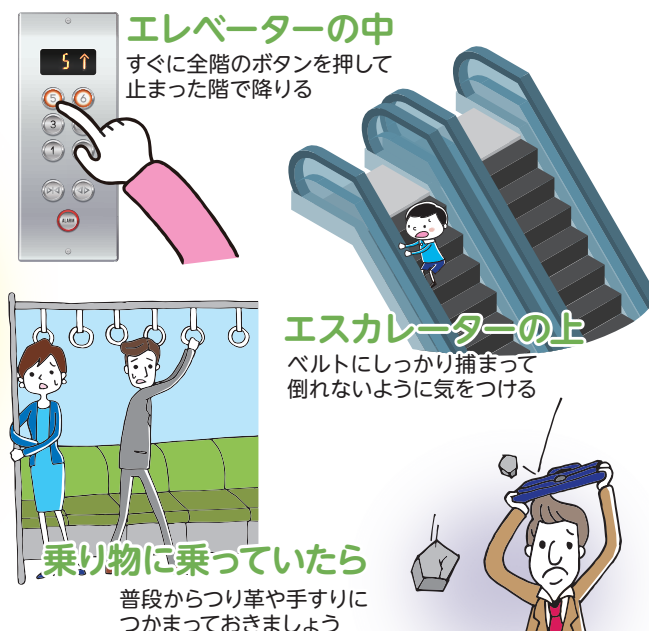
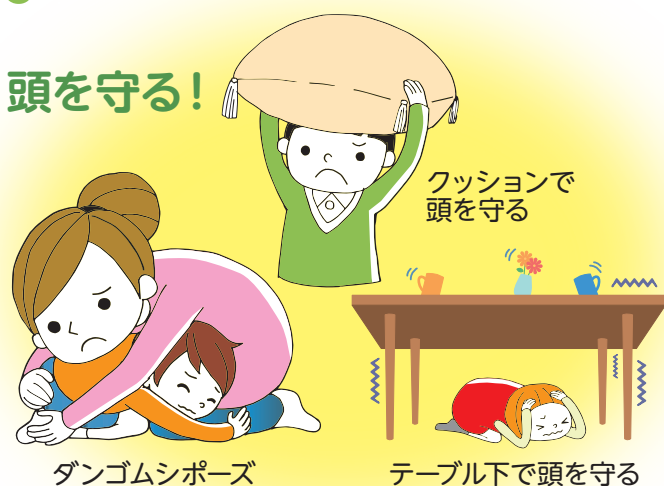
地震編～熊本市西区役所～

平成28年に発生した熊本地震などの自然災害から命を守るには「備え」が必要です。その「備え」について、西区役所では地域に住んでいるパパママ、おやじの会、主任児童員やPTA等の子育て関係者、保健師、栄養士、歯科衛生士等の行政関係者とワークショップを行いました。

そこで提案された様々な意見を取り入れ、講師を担当された防災士の柳原志保さんのアドバイスによりこのリーフレットを作成しました。今後、防災訓練など地域の防災力を高める手段の一つとして、このリーフレットをご活用していただけると幸いです。
(作成者 花園まちづくりセンター 地域担当職員)

1 まずは自分の身を守る

頭を守る！



山にいたら
崖などから急いで離れる



海・川にいたら
水辺から離れて高台に逃げる



車を運転していたら
ハザードをつけてゆっくり路肩に停車する



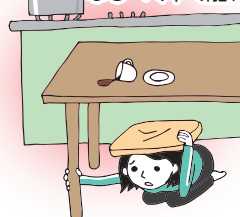
デパートなどにいた時は
頭を手荷物などで保護しながら商品棚や看板から離れる



リビングでは
身近な物で頭を守りながら安全な空間に移動する



キッチンでは
無理に火を消そうとせずなるべく早く離れる



トイレでは
閉じ込められないようにドアを開ける



お風呂では
逃げ道を確保して、フタなどで頭を保護する



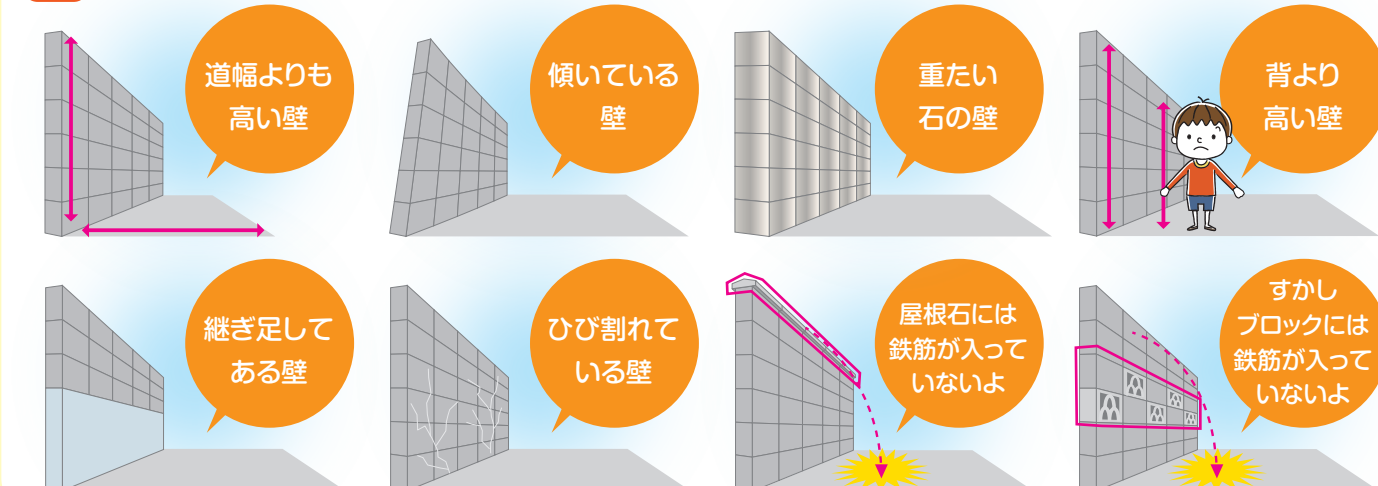
寝室では
布団で全身を覆いましょう



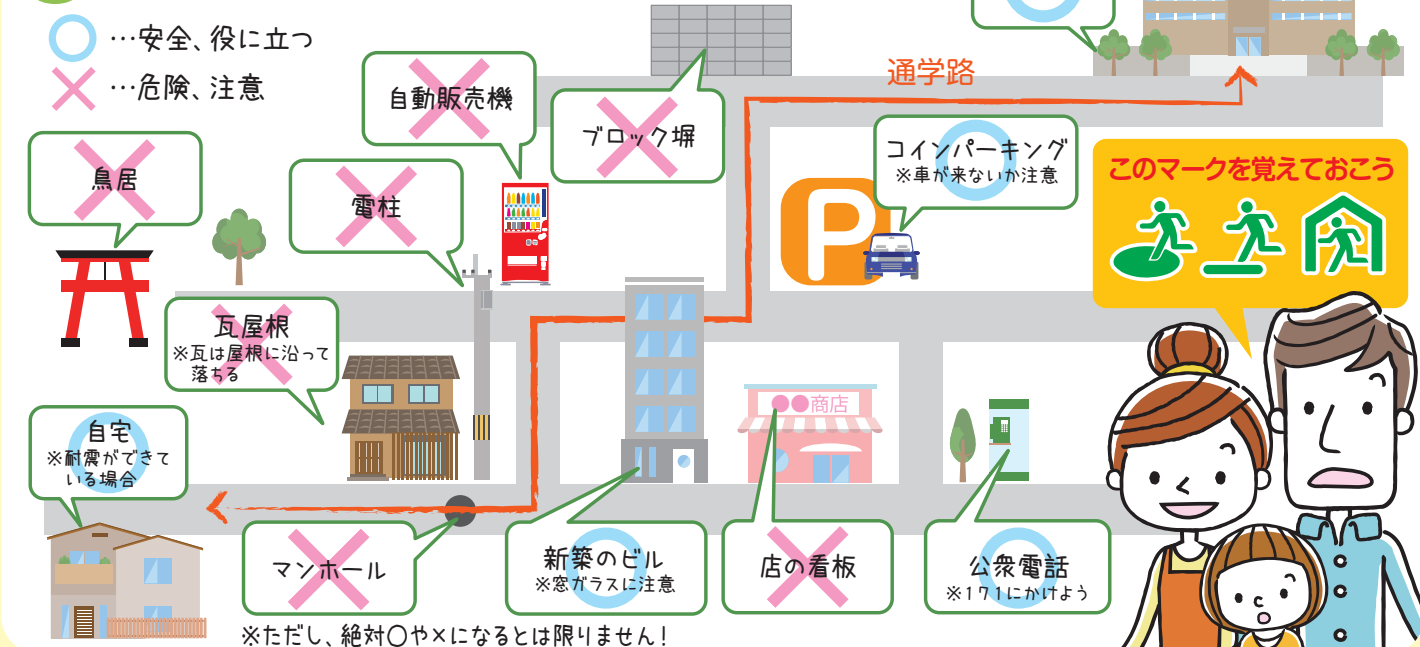
街では
手荷物などで頭を守りながら安全な場所に移動する



2 危険なブロック塀は...



3 外を歩いて危険な所をチェックしよう！



4 防災マップを書いてみよう！

日頃からの家族での決め事

①家で一人だった時の待ち合わせ場所は？

②学校に子どもを迎えに行くのは誰？

③登下校中の避難場所を作ろう
(家から学校までの通学時に災害にあったらどこに避難する？)

もしもに備えるいつも



災害がおきたらみんなが被災者になります。だから「誰かがやってくれる」と受け身でなく、自分ができていることを一人ひとりがやりませんか？いつも災害を意識して緊張して暮らそう、というわけではありません。いつもの暮らしの中に、災害時に役に立つ入口があることに気がついてほしいのです。そうしたら、備えることが習慣になり、ムリなく続

けていけると思います。そして、1人ひとりのできることをつないでいけば、ふだんも、災害時も乗り越えられることがたくさんあると思うのです。あの時の苦しみや悲しみ、困ったことを、もう繰り返さないように災いの教訓を忘れない「忘災」をわたしたちが未来へつないでいきましょう。

東日本大震災・熊本地震を経験したお母さん
歌うママ防災士 柳原 志保より