

子ども家庭の防災講座

9月29日、ぬくぬくに講師を招き『子ども家庭の防災講座』を行いました。

お子さんと一緒に参加できる短時間の講座でしたが、日々の心構えや備蓄に関する
ことなど身近で分かりやすいお話でした。

当日の資料とお話をまとめましたので、参考にしてみてくださいね。

子育て総合支援センターぬくぬく 利用者支援専門員



□ モノの備え

非常用持ち出し袋

【基本セット】ひとり1個！それぞれの必要なモノを

- | | |
|------------|-----------|
| ・飲料水 | ・救急用品 |
| ・食品 | ・充電器 |
| ・トイレ | ・軍手 |
| ・マスク | ・ビニール袋 |
| ・ウェットティッシュ | ・アルコール除菌 |
| ・貴重品 | ・履物 |
| ・連絡先メモ | ・ノートと筆記用具 |
| ・ヘルメット | ・ヘッドライト |

【女性】

- ・生理用品
- ・消臭袋
- ・ウェットティッシュ (ノンアルコール)
- ・メイク落とし
- ・オールインワンゲル
- ・メイク用品
- ・手鏡
- ・ハンドクリームなど

- ・1人につき1個。1泊2日分をそれぞれリュックなどに用意する。
- ・女性、乳児、幼児、アレルギー保持者などは、基本セットに加えて必要な物を用意する
- ・小さい子どもの分は、父・母の両方に入れる。
- ・中身は定期的に見直す (衣替えの時期と同時など、決めておくと忘れにくい)。
- ・匂いや音がする食べ物は避ける (避難所での周囲に配慮する)。
- ・家族の写真 (離れてしまった時に探しやすい)。

☞ 家族みんなが分かる取り出しやすい場所に保管する。



長期保存食、水、日用品など

- ・自分達に必要な量を把握し、最低3日分～1週間分を備蓄する。
- ・『冷蔵庫の中身→レトルト→長期保存食』の順番で消費していく。
- ・長期保存食は値段が高いため、レトルトや缶詰を上手に利用する。
- ・家族で試食して、好みの物を用意する。

☞ 「非常時は食べられれば何でもいいはず。」と思いがちだが、
非常時だからこそ好物しか喉を通らないこともある。



□ ココロの備え

避難訓練、防災を体験 (防災センターを活用)、防災講座で知る、家族会議で共有など

☞ ご家庭でも避難訓練してみよう。

防災センター見学や防災講座に参加して得た知識は、家族で共有しよう。

□ おカネの備え

加入保険の確認、耐震診断 (補強工事)、補助金等を知る、収入の柱の確保

☞ 自然災害が補償対象かなど、内容の再確認を。



□ 家

家具の固定、家の中での避難経路の確保 (ドア近くに物を置かない)、階段の灯り確保

☞ 家の中で安全と思われる場所はどこ？ 家族で話し合おう！

□ 外出時

危険個所の確認、防犯ブザーやホイッスル・非常ポーチの持ち歩き

☞ 近くの避難所に行けるくらいの必要最低限のものを、ポーチにまとめておこう。

防災対策で最も大切な任務とは？

命を守ること！

この子だけでも…ではなく、「一緒に生き延びる！」という気持ちで。

