

# 子ども家庭の防災講座

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
- ・オールインワンジェル
- ・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、決めておくのと忘れにくい）。
- ・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。

