

いざ といふときを 体験して 備えよう!

地震や水害などの自然災害は、いつやってくるかわかりません。たとえ自宅で生活できたとしても、物資が不足したり、電気水道などのインフラが止まったり、道路に車が立ち往生したりと、不便で危険な状況になることが想像できます。いざというときに発生する「もしも?」に対応する方法や、防災用品の準備と点検、防災食品の試食など、普段気になっているけれど、後回しになりがちな防災対策について、一緒に紙上体験してみましょう。

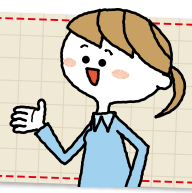


子育て家庭の
防災特集

自宅を建てるときに、耐震構造にしたり、燃えにくい材料を選んで家をつくりました。なので、自宅にいれば安全かな?

通販で防災用品セットを買いました。東日本の震災の体験談など、本を読んで知識をためています。

わはは☆ママモニターに聞きました /
**いざ といふときの対策は
何をしていますか?**



災害が少ない土地柄のせい、まだまだ準備不足な家庭が多いようです。

何もしていません。アパートなので、いざというときは近所の人か助けてくれるかな。

普段から1か月分くらいの保存食を用意しています。水は井戸があるので、大丈夫だと思います。

庭に井戸があり、水質検査の結果、飲める水だと分かりました。なので水道が止まっても安心。

地震、消火、煙避難、暴風などを、よりリアルに体験できます。体験を通じて防災に対する知識・技術を学び、防災のための行動力を高めていきましょう。

震度2から震度7まで、揺れの違いを体験できます。兵庫県南部地震と同じ揺れのパターンを再現してあります。地震の音が大きく響いて、恐ろしささえ感じました。

地震
体験



※血圧の高い方、心臓疾患のある方など、体調の悪い方は体験できません。

消火
体験



スクリーンに映る火災を、訓練用の水消火器を使って、消火体験しました。

高松市内の小学生2名が体験しました。



小出 達貴くん(小5)
村尾 優真くん(小6)

防災センターで
疑似体験!

消火・地震



香川県防災センター
高松市生島町 689-11
(香川県消防学校教育訓練棟 1階)
TEL 087-881-0567

体験 1

いざというときに

身を守る工夫を体験

災害時には自宅から避難所へ移動する途中で、さまざまな状況に遭遇するかもしれません。身を守る方法を知っておくと、いざというときに役に立ちます。

取材協力 さぬきこどもの国 四国学院大学

災害時など、いざというときに慌てず自分たちの身を守るために、いろいろなことを体験し考える「もしも？キャンプ」がさぬきこどもの国で開催され、小学4～6年生の男女32名が参加しました。

もしも 窓ガラスが割れて 部屋に散乱していたら…？

どんな状況なの？ 大地震が起きたら、食器棚から皿やコップが飛び出し、窓ガラスが割れて破片が散乱しているかもしれません。そんな場所を素足で踏んだら破片で足の裏を切り、避難できなくなってしまいます。

対処方法は？ 避難するときは絶対に素足で歩かないこと。スリッパを履くのが安全ですが、寝ている時に地震が起きた場合や近くにスリッパがない場合でも、枕元に新聞紙(1日分程度)を置く習慣にしておけば、いざという時には新聞紙でスリッパを作ることできます。今回は、卵の殻をガラスに見立てて歩き、危険性を体感しました。

足の裏に殻がささって痛い！
これがガラスだったらと思うと…(;´Д｀)



新聞紙スリッパ完成！
折り方を工夫すれば、足の大きさに合わせて作れます。



さっきと違って
ぜんぜん
痛くないわ。

もしも ケガ人がいて手当を必要と していたら…？

どんな状況なの？ 災害の時には、ケガをしてもすぐ病院に行くことができなかったり、救急車が来るまでに時間がかかることもあります。たくさんのケガ人が同時に発生するため、自分で自分の手当をしなければならぬかもしれません。

対処方法は？ 三角巾や大判のハンカチは、傷を覆ったり止血したりするのに役立ちます。傷の大きさに合わせて折りたたんで使うこともでき、頭巾にも包帯にも、マスクにも代用できます。

見ていると簡単そう
だけど、実際に
やってみると
意外と難しいわ。



もしも 家の前の道に人が倒れて いたら…？

どんな状況なの？ 避難しようと家を出たら、道に人が倒れている！そんな時は、とにかく安全な場所に移動させなければなりません。

対処方法は？ 担架などがなくても、毛布1枚あれば人を運ぶことができます。毛布の端を巻いて持ち手を作り、上から握って持ち上げます。

移動するときは、
足先が進行方向
を向くように。
おろすときも足から
だよ。



購入した防災用品を点検。 あっ！でも足りないものが...

- 食**
 - カンパン
 - 災害備蓄用保存水
- 衣**
 - アルミブランケット
 - レインコート
 - マスク
 - すべり止め付き軍手
- 情報・衛生**
 - 緊急トイレ袋
 - カイロ
 - 救急セット
 - ウェットティッシュ
 - ポケットティッシュ
 - 携帯ラジオ
(手回し発電式・スマートフォン充電・FM AMラジオ)
手回し式で充電するラジオ。
スマートフォンの充電もできるので、重宝しそうです。

このほかにも「貴重品」「必需品」が必要ですが、
毎日のように使っている物なので、リュックには入れずに、
持ち出しやすいところに置いておくといいですね。

- 貴重品** 合鍵、現金、通帳・印鑑、健康保険証や運転免許証、
母子健康手帳
- 必需品** 携帯電話・充電器、メガネ、コンタクト、薬、
生理用品、洗面用具

バッグに詰めるときは、 重い物は上、背中側に！

防災用品をうまくバックにおさめる
ポイントは体への負担を少なくこと。

- 上に重い物を詰めると、腰への負担が
少なくなる
- 背中側にすることで重心が離れず荷物
に振り回されないので疲労感が軽減
- ペットボトルは取り出しやすい場所に
(サイドポケットがあればベスト)



うーん、
何から詰めて
いいかわからない
かな...



あえて、パンパンに詰め込まずゆとりを
もたせています。

背負って試みる感想

前後ともリュックだと子ども
を抱っこしにくいなと思いま
した。子ども用品を入れた
バッグはショルダー式がいい
ですね。肩から斜め掛けて、
バッグの上に子どもを座らせ
るようにして前抱きすれば、
歩きやすいと思いました。



前後にリュックをして、子どもは
抱えるように抱っこします。

体験 2

乳幼児のいる家庭用の 防災バッグを準備

防災用品には、「いざ」というときにすぐに持
ち出せる「非常持ち出し品」と、被災後の生活
を支える「非常備蓄品」が必要です。今回は、「非
常持ち出し品」を準備してみました。



取材協力 常谷 紗己さん、奏介くん(1歳)

災害シーンを考えて、防災用品の準備
をしている、意識のとても高い常谷家。
災害後、一時避難をしても家に戻るつも
りです。だから、持ち出す非常食や
水は必要最小限にしています。

一般的な防災用品のセットでは子ども用品がない！
1歳の息子がいる我が家はそろえておかなきゃ

子ども用品を追加。 オムツは絶対必要！ 忘れずにね



- 紙オムツ
- 布オムツ
- オムツカバー
- オムツライナー
- 離乳食・粉ミルク
- 絵本
- ウェットティッシュ
- ガーゼ
- バスタオル
- ごみ袋

子ども用品は成長に合わせて見直しが必要

- オムツのサイズや、離乳食は、成長に合わせたものを準備
- オムツライナーは、紙オムツを替える回数が減るのでとっ
ても便利
- 布オムツは、洗って繰り返し使える。オムツとしてだけ
なく、ケガをしたときの三角巾代わりになる優れもの。
- 絵本は新鮮味があるように、日頃あまり読んでいないもの
を選びました。

子どもとはぐれてしまったときの備えも万全に。

子どもと離ればなれになっ
てしまうと、まだ話せない息子は、迷
子になってしまいます。そこで、
いつも必ず持っているリュックの
ふたの裏に「迷子札」(子ども
の基本データ)を書いたものを縫
い付けています。もし迷子になっ
ても、誰が見てもわかる情報を記
載しておけば、安心ですね。



迷子札

- 子どもの氏名・生年月日
- 両親の名前と連絡先
- アレルギーの有無 など

まずは、非常食の定番、
カンパンやビスケットを試食



カンパンは、思ったほど堅くないけど、おいしさは微妙。ビスケットは、ほのかに甘みがあっていつものおやつと似ている感じ。どちらも口の中の水分がなくなって、のどが渇くね。

梅がゆは、断固拒否！
普段食べていないこともあって、
結局、食べてくれず…。

ママの感想

災害時だからといって、子どもは我慢してくれません。自分の好きな味や、食べて元気が出るもの、普段食べ慣れた味のものを用意することが大切ですね。

こんなものを食べてみました。

ビスケット・カンパン



レトルトパックのおかゆ

缶詰のパン



缶詰めのパンは、意外としっとりしていて食べやすい。みさきちゃんも気に入った様子。

体験 3

子どもと一緒に 非常食も試食

災害に備えて非常食を準備しているというママの中には、いつの間にか賞味期限が切れていた、買ってはみたけど食べたことはないという声もありました。そこで今回、非常食を実際に試食してみました。

体験してくれたのは

赤澤 敦子さん
みさき
真咲ちゃん(2歳6か月)



香川県シェイクアウト

参加してみよう！

11月5日(水) 14:30スタート

11月5日「津波防災の日」に、南海トラフ地震に備えて県内一斉に訓練を行います。あなたも参加してみませんか？ 訓練時刻になったら、「安全行動1-2-3」を約1分間行いましょう。

安全行動1-2-3

1 DROP!

姿勢を低くしましょう



まず低く

2 COVER!

頭と体を守りましょう



頭を守り

3 HOLD ON!

揺れが収まるまで
動かない



動かない

■参加登録 11/4(火)までに専用 Web サイトで
参加登録してください。

<http://www.shakeout.jp/event/kagawa/>

お問合せ

香川県 危機管理課 防災企画グループ
TEL 087-832-3242、3243

非常食には どんなものがあるの？



- そのまま食べられるもの
カンパン、缶詰、保存缶の菓子や羊かんなど
- 水があれば食べられるもの
アルファ米(水で戻すと40分～60分)、水で戻す餅、乾物など
- 熱源があれば食べられるもの
アルファ米(お湯で戻すと10分～20分)、インスタント麺、フリーズドライ、レトルト商品、粉末スープなど

災害時には水分&野菜不足で便秘になる人が増えます。そこで重要なのが乾物。食物繊維やミネラルやカルシウムなどを摂取できます。常温で保存できるのがいいですね。



乾物を使った防災レシピ①

切り干し大根のケチャップ煮

繊維&カルシウムが豊富な切り干し大根ですが、苦手な子も多いかも。ケチャップ味にしたら食べやすいよ。

乾物を使った防災レシピ②

わかめ炒め

乾燥わかめと水適量をビニール袋に入れて戻します。ミネラル補給に◎。

