

親子で実践!

防災 アクション

BOUSAI ACTION

子ども自身が自分の命を守るために大切なこと



なまえ

はじめに

いざというとき、あなたの家族は大丈夫ですか？
子どものことは自分が命をかけて守れると思っていないですか？

もちろん、親として、子どもを命をかけても守りたい気持ち
は間違っていない。しかし、東日本大震災や、熊本地震
では「子どもの手をとっさに握ることもできなかった」という
体験談があるほど、想定外の事態になることが考えられます。

大切な子どもの命を守るのは、子ども自身です。

この冊子は、子どもたちが「自分で考え、行動する」チカラ
を伸ばせるように今日から簡単に取り組める防災アイデアを
集めています。

家の中で、外出先で、日常生活の中でもできる防災がたくさん
あります。まずはできるところから！さあ、親子で楽しみな
がら防災マスターを目指しましょう。

この冊子の使い方

各項目をお子様と一緒に声に出して読んでみましょう。

「お家の中でできるもの」と「お外でできるもの」にわけていますので、トライできるものがあれば早速アクションしてみます。

「クリア！もう少し！まだまだ・・・」チェックボックスに、現状を書き込んでおくと、防災力を段階的につけていくことができます。
まだまだ！だったところは、クリア！になるまでやってみましょう。



お家の中でやってみよう!

ACTION
1

だんごむしの“ぽーず”をしてみよう!



ぐらぐらしたら
“あたま”を
まもろう!



【保護者の方へ】

ぐらっときたら手を頭に

地震が起きたとき、まず守るべきは「あたま」です。子どもには、体を丸めて頭を守る「ダンゴムシのポーズ」「アヒルのポーズ」をしながら揺れが収まるのを待つように伝えましょう。このとき、上から物が落ちてこない、火の近くではないことを確かめることも伝えるとよいでしょう。クッションやぬいぐるみ、枕、リュックなどで頭を守ると、より安全性が高まります。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!



お家の中でやってみよう!

ACTION
2

ほいっする ふけるかな?

おもいっきり
ふいてみよう!



【保護者の方へ】

助けを呼ぶときの必需品“ホイッスル”

ホイッスルは、震災時、まわりに誰もいなく、ひとりだけになったときに誰かの助けを呼ぶために使います。しかし、ただ持っているだけではいざというときに使い方がわからない、うまく音が出せないということも。子どもは大人より肺活量が少ないので、大きな音の出せる場所などで一度試してみてください。また、防犯ブザーが手元があれば、音が出せるか試してみましょう。ホイッスルがない、もしくは吹きたがらない場合は、「大声を出す」、「物をたたいて音を出す」など、自分の居場所を知らせるためにとる行動を日頃から伝えておきましょう。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!





お家の中でやってみよう!

ACTION
3

ひじょうしょくを たべてみよう!

ひじょうしょくは
おいしいかな?
どうかな?

[保護者の方へ]

必ず試食したものを揃えましょう

備蓄している非常食を実際に食べたことはありますか? 大きな地震が起きたら、電気・ガス・水道が止まり、いつもと同じ食事を食べられないこともあります。そんなときに食べるのが非常食です。ただ、小さい子どもは、いざという状況でも「美味しくない」といって食べなかったりすることも。非常食を備えていても嫌がって食べないようでは、意味がありません。そうならないためにも、普段から食べ慣れていて、保存がきき、子どもたちはもちろん、大人たちも食べやすいものを探して保存しておきましょう。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!



お家の中でやってみよう!

ACTION
4

ぼうさいりゅっくをつくらよう

じぶんで りゅっくに
つめられるかな?

[保護者の方へ]

家族の人数分の防災リュックを作りましょう

自分のために必要なものをまとめてリュックに入れましょう。防災リュックは家族の人数分を用意するのがベストです。年長～小学校低学年までの子どもには、必要な量の半量(子どもが自分で持てる重さ)を目安に持たせ、残りを大人が持つようにすると荷物を分散できます。着替え、水や食料などに加え、気分転換できるもの(絵本やゲーム、おもちゃなど)はなるべく持ち出せるようにしておく避難所生活になってもリフレッシュできるのでオススメです。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!





お家の中でやってみよう!



お外でやってみよう!

ACTION
5

あぶないばしょはどこかな?

!! あんせん!!



あぶないばしょを
おうちと おそとで
さがしてみよう!

おそと

おうち



[保護者の方へ]

子どもと一緒に危ない場所を探してみましよう!

地震発生時、ケガが発生しやすいのは家の中といわれています。なかでもリビング、キッチンや寝室は家具などの転倒や落下が多い場所です。お家の中の危険な場所を子どもと一緒にチェックしてみましょう。子どもにとっさの行動を覚えてもらうには親子で危ない場所を遊び感覚で探すことが有効です。また、同時に安全な場所も探して覚えてもらいましょう。もし、安全と思われる場所がなければ小さなスペース（廊下や玄関先など）でもよいので家の中に安全な場所を作ることをオススメします。家の外も同様に、子どもと普段よく通る道を歩きながら危険な場所（古いビル、ブロック塀、木造住宅、ガラス、急な斜面や樹木）を探してみてください。このような場所を見つけたら、地震が起きたときには、この場所は、倒壊の可能性があるがあるので、なるべくその場から離れるよう、子どもに伝えましょう。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!



ACTION
6

ようぶくを ちえっくしてみよう!

てあしはちゃんと
かくれて
いるかな?



[保護者の方へ]

避難時の服装を親子でチェック!

急な避難のときでも、素肌を多く露出しているのは、危険です。普段から、子どもに地震で避難するときに必ず必要なアイテムを伝え、親子で服装チェックをしあいましょう。例えば、夏場でも、頭を守るための帽子やスニーカーはマストアイテム。サンダルは瓦礫の上を歩くときに足をケガしてしまう可能性がある^{がれき}ので、足を守ってくれるスニーカーを履くようにしましょう。赤ちゃんは、抱っこの際に頭を守り、大判のストールなどで素肌を隠せるように準備しましょう。靴が履けない場合は厚手の靴下などで足を守りましょう。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!

ACTION
7

わしきといれは つかえるかな?

できるかな??
れんしゅう
してみよう!



[保護者の方へ]

気軽に和式トイレが使えますか?

災害時、避難所などには簡易的な仮設トイレが設置されますが、普段使い慣れている洋式トイレでないケースもあります。そのため、トイレをガマンしていると体調不良につながったり、小さな子どもはお漏らしてしまうなんてことも頻発します。子どもが和式トイレを嫌がることを想定して、外出したときに公衆の和式のトイレを経験させておくと、いざというときに慌てず対応できます。また、自宅のトイレが流せない場合に備えてポリ袋や凝固剤・消臭剤を準備しておくとう安心です。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!



ACTION
8

あるいて にげよう!

ベビーカーや
じてんしゃからは
おりようね!



[保護者の方へ]

ベビーカーや自転車は 置いて避難しましょう!

災害時、ベビーカーや自転車での避難はやめましょう。瓦礫や地割れなど道路の路面状況も悪く、かえて事故を誘発し、危険が伴います。後の利便性より、現状を優先して、その場に乗り捨てる覚悟で歩いて避難しましょう。子どもにも普段から「避難するときは一緒に歩く」ことを伝えておきましょう。また、赤ちゃんや、2～3歳くらいまでの抱っこ歩きが混在する子どもが一緒の場合は、素早く抱っこ（必要であればおんぶ）に切り替えて避難しましょう。そのためにも、常に抱っこ紐またはおんぶ紐を携帯しておくとい良いでしょう。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!



ACTION
9

じぶんのなまえが いえるかな?

はずかしがらずに
おおきなこえで
いってみよう!



[保護者の方へ]

自己紹介ができるようにしましょう

災害時、万が一ママやパパとはぐれてしまっても、子どもが自分で自分のことを大人に伝えられると再会できる確率が上がります。「①自分の名前、②両親の名前、③家族の集合場所」などを伝えられるように練習しておくとい良いでしょう。覚えさせるのが難しい場合は、子どもと一緒に「①名前、②住所、③連絡先」を書いたパーソナルカードを作り、お守りとして常に子どものリュックやポシェットなどに入れて持たせておくと安心です。ただし、個人情報になりますので、簡単に人に見せないように子どもには、言い聞かせておく注意が必要です。

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!



ACTION
10

きんじょのひとに あいさつしよう!

[保護者の方へ]

率先して地域の人と仲良くなりましょう

災害が起きたとき、一番大切なのは人と人の助け合いです。近所に知り合いが多ければ多いほど団結力が増し、復興にも早くとりかかれるといわれています。ママ友との交流だけでなく、近所の広い世代との交流も積極的に図ることは防災・防犯に繋がります。不安が続く災害時に助け合える仲間を増やしていきましょう。まずは、普段から子どもと一緒に近所の方に積極的に挨拶をして顔見知りになるところから始めてみましょう。



なんにんに
ごあいさつ
できたかな?

CHECK!

日にち まだまだ! もう少し! クリア!



親子でやってみよう! 防災ピクニック®

難しいルールは一切なし!
休日、家族で防災ピクニックを楽しんでトライしてみましょ!

わが家の防災メモ

1 家族で近所の公園へ 出かけよう!

遠くのキャンプ場まで行く必要はありません。まずはお弁当の代わりに非常食をもって、防災リュックを背負い、近所の公園まで歩いて行ってみましょ。大切なのは失敗すること。実際やってみると、スプーンを入れ忘れていたなど準備不足による不備が発生しますが、この状態が災害時に近い状態です。物がなくても現場で工夫することが学習に繋がります。

2 非常食をお弁当代わりに 食べてみよう

目的地に着いたら、非常食を食べましょ。発熱材入りのレトルト食品や缶詰からパンが出てくるなど、いつもとは違った食品の登場に子どもたちは興味を持つはず。これは食べられる、これは苦手という物をチェックしましょ。

3 防災グッズを 試してみよう!

リュックの中に入りっぱなしになっている防災グッズがあれば、この機会に実際使ってみましょ。いざというときに、サッと使えるように使い方を理解し、使いこなせるようにしましょ。

※防災ピクニックは NPO 法人ママプラグの登録商標です。

高津区の一部の保育園・幼稚園では防災カードゲーム“ぼうさいダック”を通し子どもが自ら考えて身につけることができる防災教育を実施しています。

詳しくは、

ぼうさいダック で検索!



出典元：日本損害保険協会

監修

NPO 法人
ママプラグ

 mama plug

東日本大震災・熊本地震の被災ママの体験をもとに「女性の視点」で考える防災啓発を実施している団体。
全国各地で、親子・家族で考える備える防災セミナーやイベントを開催。

<http://www.web-mamaplug.com>

発行

川崎市高津区役所危機管理担当

電話 044-861-3146 FAX 044-861-3103