

# 子どもと一緒にの 防災マニュアル

2010. 9.



- ◎ 机・テーブルの下、押入れの中、トイレなどは**比較的**安全地帯となる。ふだんから逃げ込む場所を確保しておく。
- ◎ ゆれている中で移動する場合にはほふく前進やひじとひざをついて這いつくばって移動する
- ◎ 揺れが収まったら、火を始末し、ガスの元栓を締めてブレーカーを落とす。
- ◎ 油の火災には水を使わない（爆発する）。電気の火災にも水を使わない（感電する）。カーテンなどの布は、引きちぎり、踏んで消火。
- ◎ 戸外に避難先を表示しておく。
- ◎ ガラスにはフィルムを張り、家具は固定しておく。
- ◎ 戸棚の扉にはストッパーをする。



主催：子育て支援会議コメント

## ★1 食の確保

飲み水 一人2l（リットル）×7日分（最低でも、3日分）

食べやすい非常食×3日分（おかゆ、パンなども）

ミルク

## ★2 防災用品の分類

### 1 緊急用持ち出し（避難袋）…一人、一袋を考えてください。

あくまでも、その場で持ち出せるもの。

- できる限り軽くすること
- 両手を開けるためにリュック等が理想…男性15kg、女性10kgが目安（東京消防庁）。子どもがいる場合は、一人につき、-3kgを目安にすることも考慮する子どもも一人一つのリュックで、オムツや一日分の着替え、500mlの水やお気に入りのおもちゃなどを入れておく。
  - ・ **家族の写真**…離れ離れになったときに必要です。フルカラーで何枚か拡大コピーしておく、万が一探すための掲示をする必要があったときに便利。
  - ・ **貴重品のコピー**…健康保険証や銀行口座番号、クレジットカードなどの番号の控えやコピー。避難生活では、常に身に付けている注意が必要。
  - ・ **小銭**…基本的に「おつり」が難しい状況。小銭はぜひ。落ち着くと、買い物が必要になります。特にこのあたりは銀行が少ないので、ぜひ、小銭を用意しておいてください。貯金箱も活用できます。
  - ・ **水**…持ち出せる程度ですので、一本が500ml~1.5lくらいで。
  - ・ **携帯食**…栄養補助食品などそのまま食べられるものを。パンの缶詰なども。赤ちゃんや子どもが小さい場合には、携帯用のミルクや哺乳瓶も。チョコレートやあめは、栄養的にも、ストレス解消にも効果があるので、お勧め。
  - ・ **着替え**…一日分は用意したい。使い捨ての紙の下着などもある。避難生活が長引く場合には便利。
  - ・ **筆記用具**…油性マジックがあると便利
  - ・ **懐中電灯**…トイレにいくなど、個人行動でも必要。複数を用意。
  - ・ **紙皿・紙コップ・箸**など使い捨て食器、サランラップ、アルミホイル、缶切り、ごみ袋、ジッパー付ビニール袋、ティッシュやトイレットペーパー
  - ・ **軍手、笛、スリッパ、ガムテープ**…枕元にあると便利です
  - ・ **常備薬**（子どもが日常的に使用している薬の名前やアレルギーを把握しておく）

### 2 家に戻って使える

- **玄関や戸外、ベランダのスペース、車に保管できるもの**

紙皿・紙コップ・箸など使い捨て食器、サランラップ、アルミホイル、缶切り、

ごみ袋、ジッパー付ビニール袋、ティッシュやトイレットペーパー（芯を抜いてつぶしておく）、給水袋、簡易トイレ

### 3 避難生活を過ごす

#### ●避難所生活

##### ・避難所には、ルールがある

避難所は、一番安全に過ごせる場所ですが、集団生活を行うため、さまざまなルールがあります。とくに子どもが小さいと、話し声や遊ぶ声、就寝の時間などが回りの方々とのトラブルの原因となることもあります。最近では、子連れ家族用に別室を用意している自治体もありますが、もし、大勢の方と一緒にいる場合には、子連れ家族を別部屋にしていただけよう、まとまってお願いするのも、一つの方法です。

また、余震などの不安から逃れるため、夜中も明るくしている避難所もあります。どうしてもつらいときには、我慢しすぎず、どうしたらよいか、みんなで話し合っていくようにしましょう。

##### ・トイレとお風呂

避難から数日で、自衛隊が到着し、トイレとお風呂の設営が行われます。ただし、お風呂は数日に一回、決まった時間ですので、心得ておきましょう。

また、既存のトイレは、汚物があふれ、不衛生になることが多くあります。自衛隊やボランティアだけに頼ることをせず、自分たちでも、その処理をするくふうをするようにしましょう。

##### ・子どもへの対応

集団生活を送る以上、どうしても、子どもへの制約が多くなります。お互いにストレスをためすぎないように、抱きしめあう、ほほを寄せ合うなど、コミュニケーションを十分に取るようにしましょう。また、子どもや親自身にストレスがたまってきたと感じた場合には、必ず避難所の責任者の方などに話し、カウンセリングなどを受けられるよう、要請するようにしてください。

#### ●在宅生活

##### ・ライフラインの復旧…電気、水道、ガス

電気…一番復旧が早いです。電子レンジ、電気ポット等の活用が快適な生活のポイントです。

水道…少し復旧に時間がかかります。給水車などが給水場所にきます。情報を収集するとともに、給水袋などを用意しておきましょう。最低でも3日分の水分を家庭で確保しておくことが大切です。

ガス…現段階では、特別な理由がない限り、一番普及が遅れます。日常生活が戻った後も、ガスだけは普及しない、という生活パターンも考えられるので、

普段から、缶詰やパックのレトルト食品の活用、ガスを使わなくともつくることのできる料理を作る、子どもたちに慣れさせるなどの準備や、生活パターンを考えておきましょう。

- ・ **住まい**…震災時、住まいが安全か判断されるのは、三日後程度。公的に派遣された土地家屋調査士が訪問し、住居の倒壊度を判定します。場合によっては、倒壊の恐れがあるため、すぐに立ち入り禁止となってしまう場合もあります。大切なものを持ち出せるよう、準備をしておきましょう。
- ・ **トイレ**…簡易トイレの活用、ダンボール箱+ごみ袋で簡易トイレ作成。オムツの活用。また、上水道が普及していなくとも、バケツと水があれば、水洗トイレは使える場合があります。普段から、お風呂の水をため置く習慣をつけておくのもよいでしょう。
- ・ **食事**…缶詰、レトルト食品の活用。
- ・ **子どものストレス**…特に精神的なケアが必要。普段以上のふれあいを心がける。
- ・ **情報の収集**…在宅で生活していると、炊き出しや、給水などの情報が届かない場合があります。防災無線での放送や、広報車の声などを聞き取れるようにしておきましょう。また、テレビよりも、ラジオの方が普及が早いです。ラジオを用意しておくともよいでしょう。また、ご近所の方々と情報交換のため、声を掛け合うことも大切です。

### ●野外生活

ペットがいて、避難所での生活が難しい。住宅が倒壊してしまったが、避難所での集団生活が難しい。などの場合、やむを得ず、野外生活を送る場合があります。公園や広場、自宅の庭などテントを張ります。また、避難所がいっぱいになった場合、避難先の公園や広場、校庭などで自治体などから配布されたテントやブルーシートで雨風をしのぐ場所を確保することもあります。

また、在宅と同様、情報の収集が難しくなります。常にアンテナを張っておくようにしましょう。

## 4 実はここも便利です

### ●車のトランク

車のトランクは、非常時の着替えや一日分くらいの非難用品をストックするのに活用できる。

### ●車での発電

車のシガーライターから、電源を取ることもできる。

- ★ 車中泊では、エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症、肺塞栓）に気をつける。
- ★ ガソリンスタンドは、通常営業できなかつたり、または、緊急車両優先となってお

り、通常給油できない場合もある。しかし、多くのスタンドは、災害に強く設計されており、一般へのガソリン供給が可能となっている。

#### ●物置

・ベランダやテラス、庭などにちょっとした物置や箱を置き、その中に非常用品を入れておくことも。

### ★3 枕もとにおいておきたいもの

- ・スリッパ…できれば、かかとがあり、底の厚いものを。家の中には物やガラスが散乱している可能性がある。
- ・笛…物の下敷きになる可能性がある。手の届くところにあるのが望ましい。
- ・軍手…ドアが開かない、ガラスを破らなければならない、などが考えられる。
- ・懐中電灯…夜中の避難を想定する。

### ★4 家の中の防災

- ・懐中電灯…家族全員で置き場所を知っておく。複数用意しておく。
- ・窓ガラス…ガラス飛散防止フィルムなどを張っておく。防犯対策にもなる。
- ・食器棚…扉が開かない、倒れなくふうが必要。また、上下で分かれる家具には、間に粘着シートをはさんでおくことが大切。
- ・タンス…倒れなくふうが必要。
- ・本棚…本が落ちてこない、倒れない工夫が必要。
- ・ベッドや布団の位置…出入口まで障害物がない配置、本棚やタンスの下敷きにならない配置のくふう
- ・階段…蓄光テープの活用、ガラス窓の飛散防止。
- ・廊下…障害物の排除と避難路の確保。
- ・玄関…障害物の排除、靴箱の安全保持、避難路の確保、防災グッズの備蓄。

### ★5 避難路の確保

- ・地震・火災  
各部屋から外へ出るための避難路を確保しておく。
- ・雨や洪水のときの注意  
外を避難する際には、必ず杖を突く。

### ★6 避難生活での注意事項

避難所での生活や車中泊では、注意しなければならない症状もある。エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症、肺塞栓）やうつ状態である。

### ●エコノミークラス症候群

- 1) 脱水防止：避難場所の環境によっては、水をあまり補給されていないことも推測されますが、脱水は血栓症を誘発します。
- 2) 足関節を時々、充分動かしましょう。
- 3) 睡眠剤は、血栓症を起こしやすくすることも知られています。余震で睡眠をとれずに必要になることも予想されますが、留意が必要です。
- 4) できるだけ、弾性ストッキングを装着しましょう。下肢の血流がよくなって、深部静脈血栓症を起こしにくくします。以前の教訓を生かして、地震災害被災地には、ボランティア活動の一環として、男性ストッキングが搬入されると聞いています。

### ●うつ状態

繰り返す余震や、住宅倒壊などのショック、家族との連絡の不通、今後の生活の心配などから、一時的に落ち込むことも多くなります。悪い方、悪い方に考えが及んでしまうと感じたら、すぐに医師や保健師に相談するなど、メンタルコントロールをするようにしましょう。

## ★7 家族で考えよう

### ●家族ばらばらのときに災害が起きたら

- ・ 集合場所の確認
- ・ 連絡手段
- ・ 同じ家族写真を持っておく

## ★8 災害への備え

### ●災害用伝言ダイヤル（171ダイヤル）

- ・ 録音 171 + 1 + 被災者の自宅電話番号  
1回の録音は、30秒。最大10件まで2日間保存される。
- ・ 再生 171 + 2 + 被災者の自宅電話番号  
・ 携帯の災害伝言版・・・震度6弱以上の地震で、docomo、au、Vodafoneは、それぞれインターネット接続画面のトップに「災害用伝言サービス」が表示され、インターネット上で安否確認ができるようになる。

### ●緊急用連絡先

県外の親戚や友人宅などを緊急用連絡先に決めておく

参考 あーちゃんの家 (http://aachan1219.jugem.jp/)

作成 KOMET

# コメントのご紹介です。



## 子育て支援会議コメントとは？

子育てしやすい町づくりをめざして、あれやこれやと気軽に話し合い、できることから少しずつ解決していく会です。

## メンバーは？

- 就園前のお子さんを子育て中の親
- 子育て中の家庭を応援する地域の方々
- 保育園（市場保育園、わくわくの森保育園 他）
- 鶴見区役所、鶴見区社会福祉協議会、ゆうづる

## 現在の活動

- 誰でもカフェコメント  
子育てに役立つ情報もあります！（虫よけローションづくりなどなど）  
毎月第3水曜日10：00～12：00 参加費 100円  
子育て中の方はもちろん、どなたでも参加OKです！ご近所の方同士が気軽にお話をしながら、顔見知りがたくさんできる場所となることを期待しています。美味しいクッキー、パンの販売もあります！
- コメントからの情報提供  
ゆうづる前の子育て情報コーナーには、コメントで行った「保育園・幼稚園の選び方」をはじめ、子育てに役立つ情報がたくさんあります。
- ウッドデッキで水遊び、ゆうづるンバなどなど  
夏には2階ウッドデッキでの水遊び、その他、乳幼児のための救命救急講座、交流会などのイベントを行っています。

## メンバー募集！

- メンバーはいつでも大募集です。「できることをできる分だけ」をモットーに賑やかにわいわいと活動しています。興味のある方は、ゆうづるまでご連絡下さい。

TEL 045-504-1077(村山) E-mail [cp-co@taiju.or.jp](mailto:cp-co@taiju.or.jp)