

3 地域編

地域ではいざというときのためにさまざまな取り組みをしていることを知っていますか？ 日頃、地域でどんな活動が行われているのか、また避難場所と避難経路、危険箇所についても事前に確認しておきましょう。

地域の活動、参加していますか？～災害時こそ思いやりと協力が必要になります～

避難所生活を送るうえで、中学生の役割はとても重要です。



大規模災害が発生したときは、地域住民が連携・協力して防災活動に取り組む必要があります。地域の自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という精神のもと、災害被害の予防・軽減のための活動を行っています。日頃から地域の自主防災組織の避難訓練、初期消火訓練などの防災活動に積極的に参加して災害に備えましょう。

自主防災活動の取り組みにできるだけ参加してみましょう。

- 講習会
正しい防災知識を学びます。
- 資機材の整備・点検
消火用具や避難・救助のための資機材を準備します。
- 巡視・点検
地域の危険箇所や問題点を洗い出し、改善します。
- 訓練
いざというときのために、定期的に訓練をします。

自分にできる地域活動は何か、考えてみましょう

4 家族編

いざというときに、家族との連絡はどうしますか？ 日頃から家族や隣近所の人たちと防災について話し合っておくことで、災害時にスムーズに合流できるようにしましょう。

家族の役割、決めていますか？

- 家族や知人との安否確認方法
- 避難場所と避難経路の確認
- 非常持ち出し品の準備と、災害時の持ち出し
- 災害時に役立つアプリをスマートフォンに入れておく

避難する前にする事

(状況に応じて対応しましょう。まずは自分の命が大切です。)

- 火の始末
- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーをおとす
- 家の戸締まりを行う
- ペットを連れて行く

その他の決めておくことや緊急連絡先を書いてみましょう

緊急連絡先、知っていますか？

- 困ったときの緊急連絡先を記入しておきましょう。
- 佐伯市役所 ☎0972-22-3111
- 佐伯警察署(110) ☎0972-22-2131
- 佐伯市消防署(119) ☎0972-22-3301

災害用伝言ダイヤル 070

- ① 171 にダイヤル
- ② 録音は 1 再生は 2
- ③ 電話番号をダイヤル
- ④ ガイダンスに従い録音(再生)

災害用伝言板 web171

- ① <https://www.web171.jp> へ、アクセス
- ② 被災地の電話番号を入力
- ③ 説明に従い登録・確認
- 被災地の方は自宅の番号、被災地以外の方は被災地の番号を市外局番から入力します。

知っておきたい、防災のこと。中学生のための防災ハンドブック



みんなが活躍しよう！

いつどんなときに起こるかわからない災害は、私たちの大切なものを突然奪っていきます。どんなときに災害が起きても落ち着いて行動できるように、日頃から災害が起きたときの行動について考え、イメージすることが大切です。この「中学生のための防災ハンドブック」は、災害の備えや災害時の安全対策を自分で考え・調べて記入します。自分の命を守るために、そして大切な人たちを守るために、この防災ハンドブックを活用してください。

名前 _____

発行：佐伯市防災局
協力：大分大学減災・復興デザイン教育研究センター、佐伯市立蒲江翔南学園、佐伯市立直川中学校

パーソナルカード

| | |
|----------|--|
| 学校名 | |
| かかりつけの病院 | |
| 持病やアレルギー | |
| 常備薬 | |
| メモ | |

いざというときのために携帯しておきましょう

持ち取り取っておきましょう。

保護者の方の確認

ハンドブックの内容について、
 確認しました
 (保護者名)

いざ災害が起きたとき、あなたはどうしますか？災害が起こる前にいろんな場合を考えて、どのように行動したらよいか考えてみましょう。

| | 発災前に備えること (気をつけること) | 発災時にとる行動 | 発災前に備えること (気をつけること) | 発災時にとる行動 |
|------|------------------------|----------|------------------------|----------|
| 地震 | | | 台風・大雨 | |
| 津波 | | | 火災 | |
| ミサイル | | | 火山 | |

さあ、避難しよう

地震・津波のときと台風や大雨のときは、すぐに逃げる場所「緊急避難場所」と災害後に生活する「避難所」は違います。またどの場所で災害にあうかで、すぐに逃げる場所は違います。間違えないように、保護者や先生とハザードマップを見て確認しましょう。(学校にいる時、でかけている時 いろんなパターンで考えましょう。)

避難経路と避難場所、決めていますか？ 避難場所までの経路や場所の名前を書いてみましょう

| 地震・津波のとき | 台風・大雨のとき |
|----------|----------|
| | |

チェックポイント 避難場所までの経路で危険な場所を確認しながら書いてみましょう。
以下の所は必ず確認しましょう。

- 道幅の狭いところはある？
- ブロック塀はある？
- 老朽化した建物はある？
- 大雨であふれる側溝はある？

気になる所を書いてみましょう

.....

.....

.....



防災マップを作ってみよう！

- 避難場所や安全な避難経路を確認したら、すべての情報をまとめた「わが家の防災マップ」を作成しましょう。
- ① 地図上に自宅などから避難場所までの経路を記入
 - ② 確認した危険箇所を記入
 - ③ 緊急連絡先を記入

自分カードの使い方

いつ起こるか分からない、地震や津波などの災害。もし今この瞬間に被災し、意識を失ってしまったりしたら…周囲の人に、あなたの情報を正確に伝えることが、あなた自身を守ることとなります。可能であれば、家族とはぐれたときのことも考えて、家族の写真なども一緒に携帯しておきましょう。

持ち取っておきましょう。

自分カード

| | |
|--------|--|
| ふりがな | |
| 住所 | |
| 生年月日 | |
| 携帯番号 | |
| E-mail | |
| 保護者 | |

いざというときのために携帯しておきましょう

避難の準備、していますか？ 非常持ち出し品、揃えていますか？

避難するときに必要な「非常持ち出し品」と家で生活するために必要な「備蓄品」を用意しましょう。



- 枕元に置いておきたいもの**
- 運動靴かスリッパ (割れたガラスなどでケガをしないように)
 - 懐中電灯 メガネ・コンタクトレンズ・コンタクトレンズケア用品
 - 携帯電話など
 - 非常持ち出し袋 (リュックなど)
 - 防犯ブザー・笛
 - ヘルメット・防災ずきん
 - すぐ着られる衣類

チェックポイント 避難するときケガをしないためにも近くに靴を準備しておきましょう。

チェックポイント 非常持ち出し品はどこに置くか決めて、書いておきましょう。

非常持ち出し品とは？
災害時に被災地に救援物資が届くまでの3日間程度をしのぐために必要なものです。

備蓄品とは？
災害時に電気・ガス・水道などが復旧するまでの7日間程度をしのぐために必要なものです。

食べ物・飲料水

かんかん
おかし
インスタント食品
缶詰
飲料水

衣類

雨具
着がえ類
タオル類
ハンカチ

チェックポイント 非常持ち出し品を用意するときのコツをチェックしてみましょう。

- 他の人に借りられないものを準備していますか？
- 賞味期限や使用期限をチェックしていますか？
- 非常持ち出し品は、1人1つにまとめていますか？
- 非常持ち出し品と備蓄品は分けていますか？

安全のためのもの

薬・救急箱
ヘルメット
ばんそうこう
マスク
防災ずきん

ふだん使うもの

トイレ用紙
軍手
歯ブラシ
液体ハミガキ
懐中電灯
携帯ラジオ
ティッシュペーパー

『非常持ち出し品』と『備蓄品』は準備できているか、してみよう！

- 非常持ち出し品**
- 非常食(すぐに食べられるもの)
 - 飲料水
 - 衣類(下着や着替え)
 - タオル
 - 懐中電灯
 - 予備の電池
 - 医薬品(薬・ばんそうこうなど)
 - 雨具(傘・雨がっぱなど)
 - 貴重品(現金・小銭(公衆電話、自販機等で使用)・保険証のコピー・お薬手帳のコピー)
 - モバイルバッテリー
 - 生理用品
 -
 -

- 備蓄品**
- 食料
 - 水・飲料水
 - ウエットティッシュ
 - トイレ用紙
 - 工具(はさみやスコップ)
 - 給水用ポリタンク
 - 燃料(卓上コンロやガスボンベ)
 - モバイルバッテリー
 - ブルーシート
 -
 -
 -

他にも必要なものはありませんか？