

*For you to survive*

枚方市防災手帳



---

備えて  
いますか？

備えが必要です。何の予告もなく起こることがあります。  
防災手帳を手に入れておきましょう。

# 目次

◇地震

◇風水害

◇土砂災害

◇火災

～この防災手帳について～

この手帳はパッと開けた時、  
今何をすれば良いのかが  
簡単にわかるということ  
目標として制作したため、  
詳しい内容は記載しておりません。

内容の理由については  
お手数をおかけしますが  
ご自身でお調べください。  
この手帳を開いていただき  
誠にありがとうございます。

楠葉西中学校 1年2組4班



# 地震発生 家の中の場合



## 1. 子供の命を守るために的確な判断を

慌てて行動して、保護者が怪我をすると子供を助けることができません。

## 2. 揺れがおさまったらドアを開けて出口を確保

大きな地震では家が歪み、ドアが開けられずに閉じ込められてしまうことがあります。揺れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保しましょう。

## 3. 正確な情報をつかむ

テレビやラジオ、インターネットなどで地震の後の正しい情報を得ましょう。

# 身を守る方法

## テーブルの下や頑丈な家具のそばに身を寄せる

地震の恐ろしいところは、家や家具が倒れて下敷きになることです。テーブルが近くにないときは、ソファなどしっかり背の低い家具の影に身を寄せましょう。

「ダンゴムシのポーズ」

赤ちゃんを守るポーズ

頭を両手で抱えて丸まる



# 地震

## 安全に避難する方法

### 赤ちゃんは抱いて逃げる

赤ちゃんをベビーカーに乗せているときは、すぐに抱きかかえず、ベビーカーを押さえて揺れがおさまるのを待ちます。

揺れがおさまったら抱きかかえ安全な場所に避難します。ベビーカーでは迅速に行動できません。抱っこひもやおんぶで移動するのが適切です

## 注意

避難するときに車は使わない

一般車両の使用は、緊急車両の通行の妨げになります。また、道路の損傷や信号機の故障により、交通事故等の二次被害の危険もあります。初災直後の避難に車を使うことは避けましょう。

## 避難するときのスタイル

### 抱っこひも

赤ちゃんは目の届く  
前抱っこで。  
ベビーカーは使わない。

### 子どもにもリュック

歩ける子どもにはリュックで荷物を持たせ、手をつないで移動する。



### リュック

荷物はリュックに入れて両手を空ける。  
重くて歩きにくい場合は優先度の低い物から減らす。

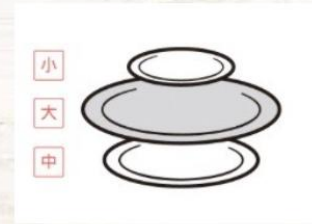
避難で家を空けるときは

- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーを切る

(ライフライン復旧後の事故防止のため)

# 自宅での備え

食器は高く積み上げず、  
下から中・大・小の順に  
重ねればより安定しま  
す。器と器の間にキッチン  
ペーパーを挟むだけで  
もすべり防止になります



使ったらすぐ片付けるを  
習慣に。その際、重い物  
や割れやすいものは下。  
落ちて当たっても痛くない  
ものは上が基本です。

# 備蓄品

水道・電気・ガスなどのライフラインが途絶えても、一人あたり最低七日間、生活できる分量の備蓄品を用意しておきましょう。

## 水

飲料水は一人1日あたり3リットルが目安です。  
赤ちゃんがいる場合は清潔を保持するために多めに用意しておきましょう。

## 食料

食料は特別な調理が不要なもの。例えば、レトルト食品やご飯、缶詰ビスケットなど最低でも人数×3日分は準備しましょう。

## 簡易トイレ

水・食料の備蓄と同じくらい、簡易トイレの備蓄も重要です。  
災害時は水道が止まる可能性があるため、家族の人数分準備しておきましょう。

## コンロ・燃料

お湯を沸かしたり簡単な調理をするために、卓上コンロと燃料は準備しておきましょう。

## 子供のために忘れてはいけないもの

- ・母子健康手帳
- ・粉ミルクや液体ミルク
- ・哺乳瓶
- ・哺乳瓶の消毒液
- ・保温性のあるマイボトル
- ・離乳食（保存性の高いもの）
- ・おむつ
- ・着替え
- ・バスタオル（毛布代わり）
- ・薬（特に小児薬）
- ・ウェットティッシュかおしり拭き
- ・ビニール袋（汚物の処理用）
- ・飲料水



## ◇風水害

台風、大雨、洪水

### **絶対してはいけないこと**

- 1.川、用水路、溝に近づく
- 2.窓を開ける
- 3.エレベーターを使う
- 4.車で避難する
- 5.長靴で避難する

## 事前の備え

- お風呂に水を溜めておく
- 庭の植木鉢や物干し竿を家の中に移動
- 窓にガムテープを貼る、または雨戸やシャッターを下ろす
- スマホ、モバイルバッテリーの充電
- 非常用持ち出し物の確認  
避難所や集合場所の確認

# ◇風水害

土砂災害

## 確認すべきこと

1. 土砂災害が今いる場所で  
起こる可能性



2. 雨が降り出したら常に警戒レベルを確認



3. 危険を感じたり、警戒レベルが4になったら避難  
しましょう

# 令和6年におきた火災

令和6年の一月から六月の間に  
おきた火災は...

総火災件数 19504件

平均1日あたり 約107件



約13分毎に一件の火災が起きている

## 出火の原因TOP3

- |         |       |
|---------|-------|
| 1. コンロ  | 1351件 |
| 2. タバコ  | 876件  |
| 3. 電子機器 | 862件  |

世の中では火災が沢山起きている  
他人事として考えない！

# 安全に避難するために

## 非常階段を使う

エレベーターなどの乗り物系は  
緊急時は危険なため使わない

### もし煙が充満していたら

- 1 体勢を低くする
- 2 ハンカチやタオル  
なければ服の袖など  
を使って口を塞ぐ

## 日頃の準備

避難経路や避難方法を確認しておく

子供がいる方は広い避難経路を調べたり、一年に一回は火災報知器の点検をすることも大切です。

もし、避難経路が塞がれてしまった時のために、携帯ノコギリやハンマーなどの準備もしておく心安心です。

火災はいつ、どうやっておきるのかわかりません。なので、毎日しっかり頭の片隅に置いて行動しましょう

# 噴火

## 火山が噴火した時に取るべき行動

### 〈登山中に噴火したとき〉

ヘルメット・ゴーグルを着用し、マスクや湿らせたタオルなどで口を覆いながら、火口から離れた場所にある山小屋や岩陰などに一時避難します。噴火が収まったら直ちに下山しましょう。

### 〈周辺地域にいるとき〉

噴火警戒レベル別に動くようにします。ただし、火砕流や大きな噴石などは猛スピードで周辺を破壊していくので、ニュースなどの情報と目の前の状況を把握して判断しましょう。

### 〈火山から離れた地域にいるとき〉

火山から離れていたとしても、火山灰が降り積もる可能性があるため、外に出している服や靴などを家の中に入れておきましょう。

## 防災Q &A

Q.ベビーカーは使ったほうがいい？

A.やめたほうがいい。だっこ紐の方が荷物にならず良い。

Q.何日分の準備がいる

A.まずは、1～2日分。余裕があれば3日ほどが良い。

Q.だんご虫ポーズの対応は正しい？

A.正しいが、場所が大切。

例えば机の下だったら机の脚を支えることが大切です。

## 最後に

子供の防災の準備は欠かせませんが、  
自分自身の準備も欠かせません。  
自分の服や必需品の予備を準備して  
家族全員が安全に避難できる  
ようにしましょう。



**製作者**

楠葉西中学校一年

