

学習の流れの例

- ① 災害時、どのようなものが必要になるか考える。例) 食料、飲料水、懐中電灯等。
- ② 自身の生活を振り返り、どの程度の量を備える必要があるのか考える。
例) 水 = 顔、手、身体を洗う際に使うだけでなく、食器、服を洗う際にも使うので 1日 3ℓ 以上は必要だと思う等。
- ③ 個人的に必要な備蓄について考える。例) コンタクトレンズの度数、常備薬、アレルギー対応のレトルト食品等。
- ④ オリジナル防災 BOX を作る。例) 自分に必要なもの。家族に必要なもの。それぞれを考える。

学習後の生徒の姿

災害時をイメージし、自分や家族にとって必要な物を積極的に備えようとしている。

このページの

指導案 ワークシート

はコチラから!

指導のポイント

水・トイレ・食料、この3つをまず備えておくことが大切。2024年元日に発生した能登半島地震では断水が続き生活用水が慢性的に不足した。その影響で、トイレも流せない、食器も洗えない状況が続いた。自分の家の備蓄を確認し、足りないものがあれば買っておくように導く。

● 備蓄の量

家庭における備蓄の量は最低でも 3 日分～ 1 週間分(食に配慮が必要な人は 2 週間分) × 人数分が望ましいといわれている。

● ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法である。

参照：農林水産省「簡単！ローリングストック」

● 水

成人1人が1日に体外に排出する水分量は2.5ℓ程度といわれており、これに若干余裕を加え、1日に必要とする飲料水の量の目安を3ℓ程度としている。生活用水については、別に確保する必要がある。

※参照：横浜市「飲料水の備蓄促進」

横浜市内には災害用地下給水タンクが134カ所ある。しかし、夜間や悪天候時には給水作業が困難になる。また、給水を受けるとなると、自ら容器を用意し、長時間順番待ちをしなければならない可能性がある。重い水を自宅まで運ぶために、大変な労力を必要とする。

※参照：横浜市「飲料水の備蓄促進」

● 食料品

クッキーなど調理せずに食べられるもの、缶詰(缶切りが不要なもの)など。食物アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄する。

※参照：横浜市「備蓄品や非常持出品を準備していますか？」

避難生活が長引くとどうしても栄養の偏りがおきて、体調不良になる人たちが増加するという問題も発生している。主にビタミン不足が原因とされている。

参照：防衛日報デジタル「災害時の"食"(前編)」

災害時に役立つ備蓄品

災害発生後は日常生活が一変し、食料や日用品の調達がむずかしくなります。人口が多い都市では、支援物資が届くまでに時間がかかるおそれがあります。

めあて 備蓄の大切さを知り、自分や家族に必要なものを備えることができる。

◆ 災害時に必要なもの

備蓄する目安は最低3日分、できれば1週間分を用意しましょう。地域防災拠点に避難するときは、備蓄しているものを持参しましょう。

食料や日用品を少し多く買い備え、順番に使いながら買い足していく「循環型備蓄(ローリングストック)」という方法もあります。

- 食料品は賞味期限と消費期限を確認しておく。
- 道具は使えるかどうかを確認しておく。



① 自宅に備えておこう!

水・食料・トイレの3つは必ず備えておきましょう。停電や断水を想定して灯りや寒さへの対策を行い、必要なものをそろえよう。

備える目安	備える目安	備える目安
1人1日3ℓ	1人3日～1週間	1人1日5個
水	食料品	トイレ処理袋
1日1人あたり3ℓ、1週間で21ℓは用意しよう。給水は運搬用具があると便利。ペットボトルのほかにウォーターサーバーの活用も有効。	手軽で食べ慣れたものを用意しよう。栄養補給を考慮し、野菜ジュースなどもあるとよい。甘い菓子はカロリー摂取や、不安を緩和する効果が期待できる。	停電や断水、排水管異常などでトイレが使えなくなったときに役立つ。 (使い方) 便座に袋をかぶせ、その中に用を足す。使い終わった袋は臭いのもれいれ容器に入れておく。
懐中電灯・充電器など	防護・防寒服	衛生用品
停電に備えて、灯りや電池切れを防ぐための予備の乾電池(有効期限があるため注意)を用意しておく。スマホ充電器やモバイルバッテリーなどもあるとよい。	寒い季節に起こった災害では、体温を維持することが大事。アルミシートや毛布を用意しておく。靴も1足はそろえる。季節によっては暑さ対策も必要。	停電や断水時は不衛生になりがち。災害時の口腔のケアができるように歯ブラシなどを常備し、感染症予防のための除菌用品やマスクも準備する。

● 最低限備えておきたい備蓄品や備蓄品リスト

災害が起きたとき、水道やガス、電気など生活に欠かせないライフラインに影響が出ることもある。いつ起きるかわからない災害に対応するため、備蓄品の準備が必要。

参照：東京ガス「完全網羅」防災備蓄品リストで災害時も安心」

● トイレ問題

建物が傾いたことで排水管や下水管が破損した場合、水洗トイレを使うことはできない。マンション等で上の階のトイレの汚水が下の階のトイレであふれ出て大変だったということもあった。

参照：東京ガス「災害時のトイレ事情」

あると便利なもの

ラップ・紙皿・こんろ ラップで食器を覆うことで、器を洗わずに使うことができる。ガスコンロは多用途に使える。	生活雑貨 ビニール袋は何かと便利。ローソクを使うこともあるので、ライターなども用意する。	文房具・小物類 避難生活中には不便なことが多い。文房具などを揃えておき、創意工夫をする。	季節用品 停電すると電気製品は使えない。電気がなくても使える用品を準備しておく。
---	--	--	--

自分や家族の性別・年齢・ペットなど家族構成に応じたもの

乳幼児のいる家庭 液体ミルクは断水のときに便利。おむつは多めに準備しておく。	妊婦のいる家庭 被災に備えて母子手帳や保険証を携帯する。産後の用品も準備しておく。	要介護者のいる家庭 老眼鏡や入れ歯など日頃使うものを用意。常備薬はお薬手帳も一緒に準備する。	ペットの必需品 ケージや紐、ペットフードを用意しておく。また、人に吠えないようにしつけをしておく。
--	---	--	---

防災BOXづくり

支援物資には、自分に合うものがないかもしれません。また災害時は、物流が滞るおそれもあります。何を備えておくべきか、次の手順で判断してみましょう。

判断1 調達できる? 買えない

判断2 支援物資として配られる? 配られない

判断3 自分に合う? 合わない

自分の備蓄品として備えておこう!

(例)

- ・メガネ
- ・コンタクトレンズ
- ・薬
- ・アレルギー対応の食料
- ・現金
- ・遊具
- ・防犯用具
- ・家族写真

防災BOXに入れるものを書き出そう

自分のもの /

家族のもの /

作り終わったら、玄関、または茶室や机などに置いておこう。

指導のポイント

災害時は、避難生活が長引くことや、想定しないことが起こるかもしれない。自ら生活できるよう「あると便利なもの」や「家族やペット」の備蓄品も準備しておく。それら保管場所についても、被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所を選ぶことも伝えたい。

さらに、試みに1人3リットルの水だけで生活してみることを想定させる。食器を洗う・洗濯をする・お手洗いをする・身体を流すなど、水はどんなペースで使うべきか、どこで節約ができるか実践することでいざという時の経験になる。(知識+経験=スキル)

新しく買い揃えることもよいが、今の生活の中にあるものでどんな代用ができるのか、を一緒に考え「生き延びる」ことへの想像力・工夫力を定着させたい。

ここでは、自助の第一歩として、ふだんから災害に備えて物資を備蓄したり、自ら状況を判断し適切な避難行動をとれるよう指導する。

● 防災BOX

学校のロッカーに保管しておいてもよい。

● 避難所へ持っていくもの

備えることは大切だが、すべてを避難所に持参できるとは限らない。避難する際にはないと困るものを優先的に持って行き、次にあると便利なものを持って行くなど優先順位をつけておく。

参照：くらしのなかに防災ニッポン

重さの目安は、男性で15キロ、女性で10キロ程度。

参照：神奈川県「非常持出品を準備しよう」

● ラジオの有用性

自然災害などによってインフラやライフラインに被害が生じた場合、インターネットなどは使用不可能。しかし、ラジオは受信機と電池があればどこでも聴くことができ、リアルタイムの情報を入手できるため「災害に強いメディア」とされている。

参考：地域安全学会論文集No.38,2021.3

総務省が民法ラジオ局の周波数の一覧を出している。自分たちの住んでいる地域の周波数を事前に確認しておく災害時、欲しい情報が手に入りやすくなる。

参照：総務省「全国民放FM局・ワイドFM局一覧」