

小学4年生向け 防災講座②

防災ポーチ・避難リュックを作ろう

①命を守る ②生活を守る



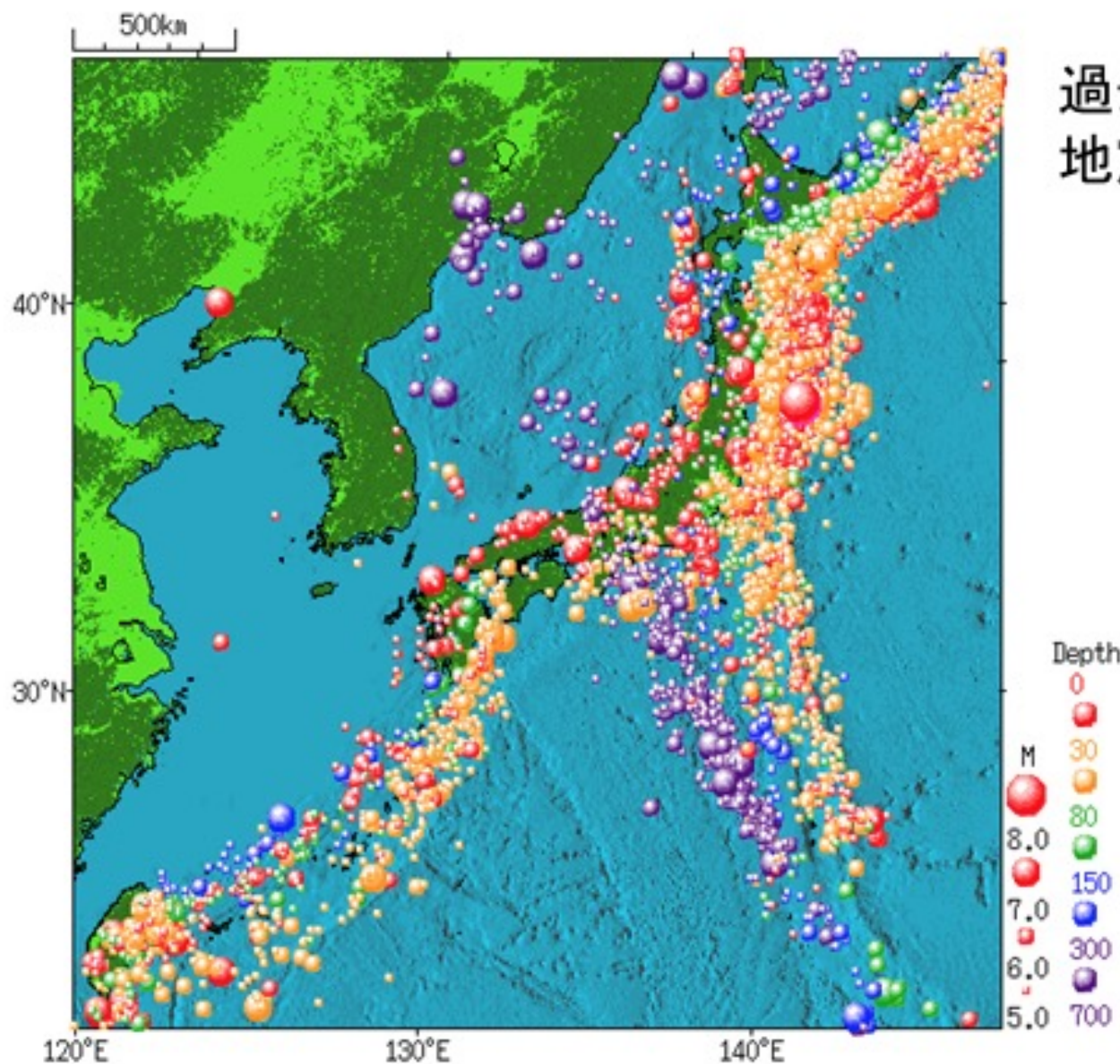
製作:2024@mamacamp! イラスト:いらすとや 写真:Canva AI生成写真 資料の改変は可能ですが、素材引用元のルールに基づき、クレジットの削除は禁止します。(改変者:日付@改変者名)

商用目的を除き再配布可。ご注意:この資料に使われている全ての写真は二次使用不可。

免責事項:この資料に起因するトラブル、損害、損失に対して製作者は一切の責任を負いません。利用にあたり利用者は全て利用者本人の自己責任に基づいて利用することに同意したものとします。

本資料は予告なしに改変される可能性があり、最新のデータは <https://www.mamacamp.fun/> からダウンロードが可能です。使用者が改変する場合はクレジットに 改変者:日付@改変者名 を追加してください

日本に災害が起きない場所はない



過去50年間に起きた
地震の分布図

これに加えて
地震、**台風**、**竜巻**、
大雨、**大雪**、**洪水**、
火山の噴火
など、常にどこかで
災害が起きている

出典：気象庁ホームページ

①命を守る「防災ポーチ」



常に持ち歩きたいアイテム5つ+ビニール袋

①防災カード



家族の連絡先・集合場所の避難所のメモ

薄くて軽いから、これだけでも良いので
いつも持っているカバンの内ポケットやお財布の中に入れておこう

災害直後は電話がつながりにくくなるよ



災害伝言ダイヤル 171

毎月1日と15日に無料で体験できるから
使い方を練習しよう

いない！



災害用伝言板 Web171

ショートメール(SMS)やLINE

電話よりつながりやすいから
使い方を覚えておこう

まず、避難所の名簿や掲示板で家族を探そう

② 笛・ホイッスル



暗闇で光るホイッスル
キャンドゥで110円で
買えます

閉じ込められた時に助けを求める

スマホ、家の鍵などにキーホルダーにして付けておこう
笛を吹くのが苦手な子は防犯ブザーもあるといいね

③コンパクトレインコート



雨に濡れないようにする
寒さから体を守る

モデル: 身長130cm

身長160cm以上になったら大人用に入れ替えよう



どっちも110円

④ライト

真っ暗だ！



ライト付き防犯ブザー



ヘッドライト



災害で停電したら、夜はあっという間に真っ暗になるよ
普段、夕方以降はおうちにいる子なら
ミニライト付きの防犯ブザーがオススメだよ

⑤ ばんそうこう



少し大きめのサイズも必要
ケガをした時にあると助かるよ

+ビニール袋と輪ゴム



透明な袋2枚、黒い袋2枚、輪ゴム4つ
これで何ができると思う？

例えば、手袋、足袋



- 手を汚さない
- 寒さを防ぐ
- 雨に濡れない



例えば、簡易トイレ



- ① 黒いゴミ袋を外側に2回折り曲げて広げる
- ② 新聞紙を3～4枚、くしゃくしゃにして入れる
- ③ 和式トイレのようにまたがって使う、膝をついてもOK

例えば、コップ、お皿



空っぽにしたポーチの内側に
透明なビニール袋を被せる



1本のペットボトルを2人以上で分け合う時など

ビニール袋で作れるものの例

- 手袋・足袋
- 簡易トイレ
- コップ・お皿
- ゴミ袋
- 荷物入れ
- レインコート
- 防寒着
- 寝袋
- レジャーシート代わり
- 水タンク代わり
- 赤ちゃんのおムツ
- カーテン・目隠し・日よけ

工夫次第で
いろんなモノが作れるよ

重たくならないようにしよう



いつも持って歩く
ためには、
重たくしないことが
大事だよ



- ①防災カード
- ②コンパクトレインコート
- ③ホイッスル
- ④ライト付き防犯ブザー
- ⑤ばんそうこう
- ⑥ビニール袋と輪ゴム
- ⑦B7サイズのビニールケース

これでだいたい100g
(卵2個分くらい)

通学中に地震が起きたら



- ・ホイッスル
- ・ミニライト
- ・絆創膏

家より学校のほうが近い場所で地震にあったら
家に帰るのではなく、**学校に戻ろう**

他にも入れるとしたら？

●常備薬・予備のメガネ

無いと困るもの、ぜんそくやアレルギーのお薬は少し多めに持ち歩こう

●ティッシュ・除菌シート

普段から使う消耗品なのでカバンに切らさないように入れておこう

●飴、タブレット

お腹がすくと体温も下がるよ

●アルミブランケット

・ホッカイロ

●ガムテープとマジック

壁に貼れる連絡メモができるよ

●財布（小銭）

飲み物や食べ物を買えるかもしれない

●ミニカッター、爪切り

服を切って包帯を作ったりできるよ

●家族の写真

家族を探す時に役立つ

●携帯トイレ

凝固剤が入っているよ

●生理用品

急な体調の変化に役立つ

家族それぞれに1つずつ



自分に合わせて中身を工夫してみよう

②避難所で、あると便利な「避難リュック」



避難所は最初は何も無いから
自分に必要なもの1日分を目安に持ってけると良いよ

A large group of people, including children and adults, are sitting on mats on a light-colored floor in a room. They are arranged in a circle, suggesting a community meeting or a group activity. The room has a patterned ceiling and wood-paneled walls. A blue text box is overlaid in the center of the image.

何があると良いと思う？

①リュックとエコバッグ



「避難リュック」と、「肩がけできるエコバッグ」
配給でいただく食べものや、服などをしまえるエコバッグは
なるべく軽量で肩がけできるヒモ付きがオススメです

②避難リュック用の「防災ポーチ」



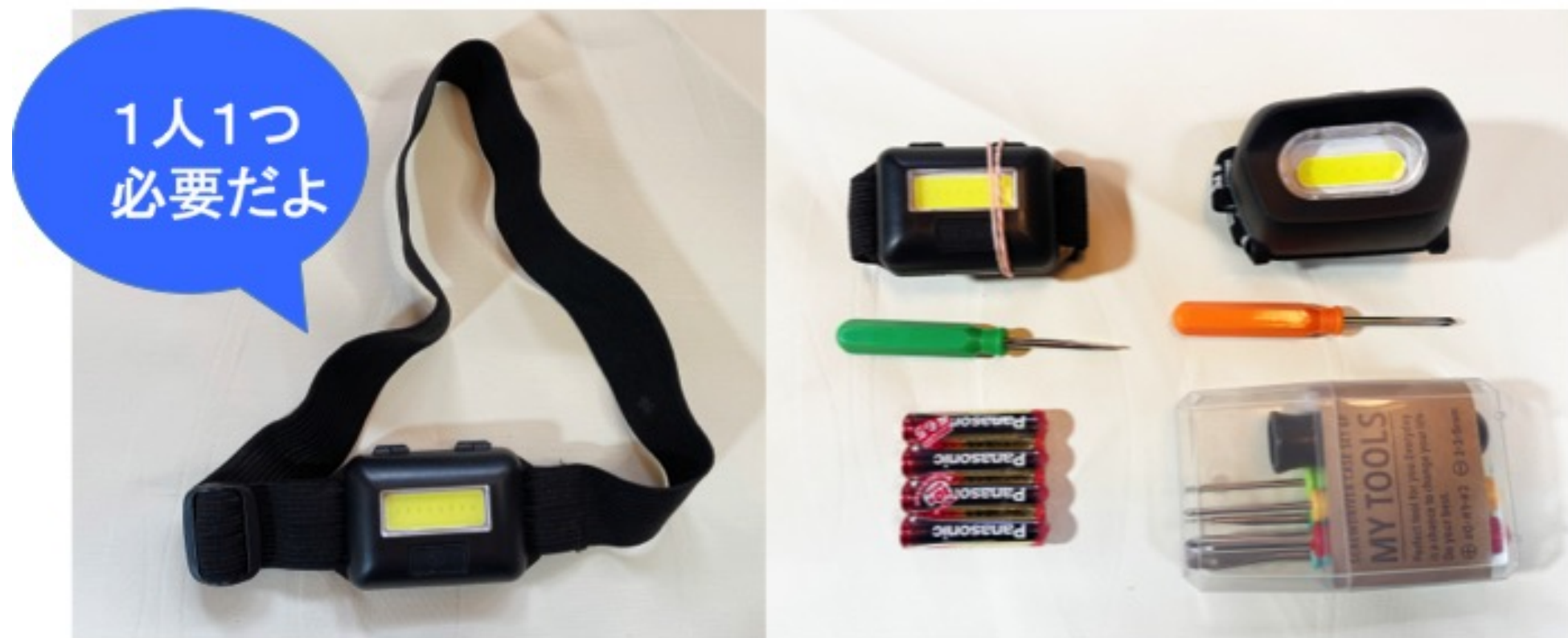
ホイッスル、ライト付き防犯ブザーは
すぐ使えるようにリュックに外付けがオススメ

避難リュック用「防災ポーチ」内容



- ・ヘッドライト
- ・レインコート
- ・絆創膏
- ・常備薬
- ・予備のメガネ
- ・マスク1枚
- ・飴、タブレット
- ・アルミブランケット
- ・171の使い方メモ
- ・簡易トイレ
- ・ティッシュ
- ・除菌シート
- ・小銭
- ・家族写真
- ・爪切り、カッター、
とげぬき

ヘッドライト・電池・ドライバー



ヘッドライトの電池はすぐ使えるように入れておこう
交換用の電池と、+か-のドライバーを忘れずに

外ポケットへ



外ポケットがある
リュックだったら
防災ポーチは
すぐ取り出せるように
外ポケットに入れよう

ティッシュ、除菌シート
手袋も、すぐ使えるように
出しておくといいよ

防災カードを名札にしよう

- ・他の人の荷物と間違われないように
- ・置き忘れをしても連絡してもらえるように



③お水・食べ物・おやつ



例：ペットボトル水、保存が効くパン、溶けにくい飴
調理しなくても、すぐ食べられるもの

④上着・帽子・手袋・長靴orカバー



寒いと
動けないよ

雨の日には長靴で避難。
リュックに入れるなら、
コンパクトになる
「レインシューズカバー」
も良いと思います

ウィンドブレーカーや軍手はすぐ使えるように
リュックの取り出しやすい場所に入れておこう

⑤⑥着替え・サンダル・タオル



汚れたり
濡れてしまったら
着替えよう

夏でも、薄手の
長袖・長ズボン
(写真は150cmのもの)

✦体拭きウェットタオル
(1枚100円)もオススメ

例:上下の服、下着、くつした
※サンダルは避難所でスリッパの代わりになる

ワンサイズ大きめの服を入れておくと
リュックに入れっぱなしの服が無駄にならないよ



140cmの子には、150cmの服を
150cmの子には、160cmの服を
防災リュックに入れておくと
サイズぴったりになった時に
取り替えられるよ

夏の服と、冬の服は違うから
できるだけ年に2回、
季節に合った服に入れ替えよう

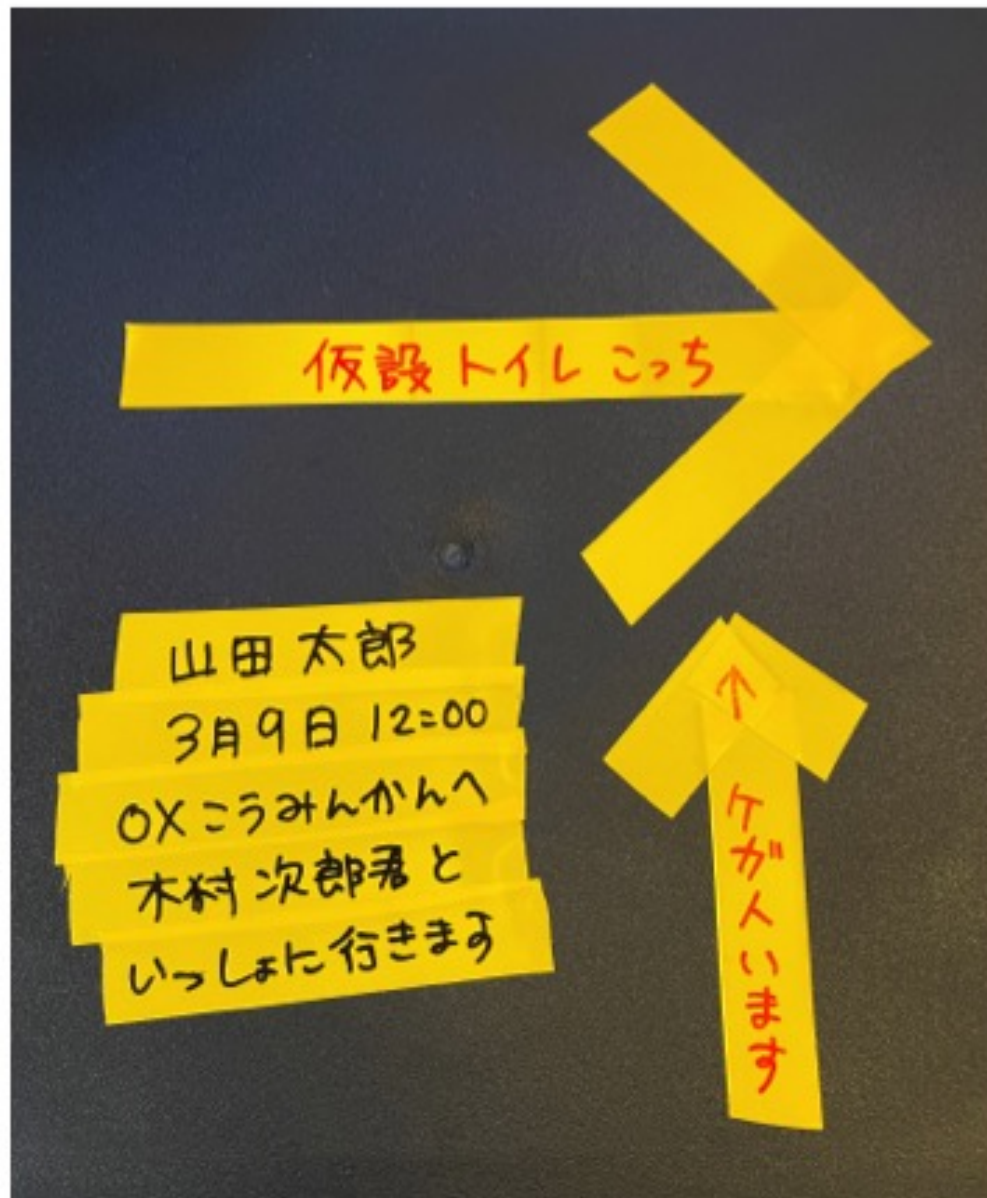
⑦文房具、ガムテープ



大事なことを
忘れないように
メモしよう

参考例：先の丸いはさみ、水でにじまないメモ帳、油性マジック、多機能ボールペン、はがせる黄色のテープ、補修用ダクトテープ

連絡メモの書き方(例)



入り口の目立つ場所や
避難所の掲示板に

- ・自分の名前
 - ・時間
 - ・向かう場所
 - ・状況
- など

参考:ダイソービニールテープ(黄)
7m3本入り100円、電気絶縁用
「ふせん」のように使える
粘着力は弱いので、補修用の
ダクトテープも別で持つておくと良い

⑧衛生用品・ビニール袋

病気に
ならないように
しよう

ティッシュ、
除菌シートは
かさばるようなら
減らしてね



例：予備のマスク、予備のティッシュ、歯ブラシ、
予備の除菌ウェットティッシュ、生理用品、割り箸、スプーン

⑨季節の追加品の例



参考例：**冬**：ホッカイロ、スノーウェア
夏：虫よけスプレー、扇子、クールタオル

冬はスノーウェアがあると暖かい



すぐに
持ち出せるように
袋に入れておこう

参考:150cmサイズ



⑩その他



自分に
必要と思うものだけ
追加しよう

遊び道具も
入れて良いよ

例：アイマスク、耳栓、エアクッション、電池のいらないライト、ラジオ（イヤホン、電池）、トランプ、アルミクッションシート、新聞紙、自治体で配っているハザードマップ、ゲーム機など

楽しくしても大丈夫だよ

ユーチューブを見たり
スイッチで遊ぶことはできなくなるかも

まわりに迷惑が
かからないように
静かに遊ぼう



蓄光テープ、反射バンドを活用しよう



蓄光で光る

自分のものを見つけやすい



反射で光る

他人に見つけてもらいやすい

重たくならないようにしよう



背負って走れる(3kg)くらいがベスト

日頃の準備と訓練が大切

おうちの人と一緒に避難訓練をしておこう

きっと大丈夫 → もしかして危険かも？

まだ大丈夫 → すぐに逃げよう！

みんな逃げていないし → 自分が最初に逃げよう

地図で見るだけではなく、実際に避難場所や
避難所に行く訓練をしておこう

神社のお祭りは、楽しみながら
村の「避難場所」を守ってきた



神社のお祭りは、楽しみながら
村の「避難場所」を守ってきた



キャンプも楽しみながら 避難訓練ができる



日本の自然は恵み豊か



火山 → **温泉**

起伏に富んだ地形 → **美しい風景**

雪や台風 → **おいしいお水**

夏の暑さ、冬の寒さ → **多種多様な食材**

自然の厳しさ → **人の知恵と優しさ**

ご清聴
ありがとうございました



質問があれば
手を上げてください