

いまやろう！



かぞく の みず じゅん び
家族みんなの「飲み水」を準備しよう

ひとり いちにち
1人1日
2ℓ

×

かぞく
家族の
にん ずう ぶん
人数分

×

なの か ぶん
7日分

=

やく 5 はこ
約 5 箱
ろっ ぽん いり
(6 本入)

かぞく にん ずう なの か ぶん りょう けい さん
家族の人数 × 7日分の量を計算してみよう！

せい かつ まも
生活を守る

か ぞく の みず じゅん び 家族みんなの「飲み水」を準備しよう

さいがい すいどう みず つか いっしゅうかん い じょう
災害のあとは水道がとまります。水が使えるようになるまで1週間以上かかることもあります。ですから、家に水を準備しておきま
しょう。

どのくらい じゅん び したらいいでしょうか。ひと いちにち りっとる い じょうみず の か ぞく なんにん か ぞく いえ みず じゅん び
家族は何人いますか。家族みんなの水が7日分あると
いいでしょう。

【いまやろう！】

- けいさん
・計算してみましょう。水は何リットル必要ですか。ペットボトルは何本必要ですか。

$$2 \text{ りっとる } \ell \times \text{か ぞく にんずう 家族の人数} \times 7 \text{ 日分 } = \bullet \bullet \text{ りっとる } \ell$$

$$\bullet \bullet \text{ りっとる } \ell \div 2 \text{ りっとる } \ell = \blacktriangle \text{ 本 } (2 \text{ りっとる } \ell \text{ のペットボトル})$$

$$\blacktriangle \text{ 本 } \div 6 \text{ 本 } = \blacksquare \text{ 箱 } (2 \text{ りっとる } \ell \text{ 6本入りの段ボール箱})$$

いまやろう！



「オーラルケア用品」を備えよう



こうくう
口腔ケア
ウェットティッシュ



えきたい
液体ハミガキ

せい かつ まも
生活を守る

「オーラルケア用品」を備えよう

さいがい すいどう みず つか いっしゅうかん い じょう かん みず つか は
災害のあとは水道がとまります。水が使えるようになるまで1週間以上かかることもあります。その間、水を使って歯みがきするこ
ともできません。

しかし、くち なか はいえん
しかし、口の中をきれいにしていないと、インフルエンザや肺炎などになりやすいです。

びょう き ようひん くち なか じゅん び
病気になるように、オーラルケア用品（口の中をきれいにするもの）を準備しておきましょう。

◆ 口腔ケア ウェットティッシュ

このウェットティッシュにはくち なか えきたい ふく ゆび ま は みが
このウェットティッシュには口の中をきれいにする液体が含まれています。指に巻いて歯を磨くといいでしょう。

◆ 液体ハミガキ

みず つか つか くち なか きん すく みず とき べん り
これは水がなくても使えます。使うと、口の中の菌が少なくなります。水がない時にとっても便利です。

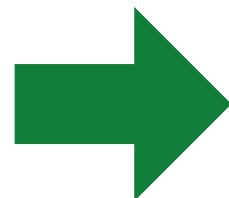
【いまやろう！】

1. オーラルケア用品を準備しましょう。
2. オーラルケア用品を使ってみましょう。

いまやろう！



て あら からだ よう ひん そな
「手洗い・体ふき用品」を備えよう



しょうどくざい
消毒剤



からだ
体ふき
ウェットタオル

せい かつ まも
生活を守る

「手洗い・体ふき用品」を備えよう

さいがい すいどう でん き と あ ふ ろ はい
災害のあとは水道がとまります。そして、電気やガスも止まりますから、シャワーを浴びたり、お風呂に入ったりすることができません。

からだ せいけつ けんこう たいせつ
しかし、いつも体を清潔にしておくことは、健康のためにも、とても大切です。

みず つか しょうどくざい じょきんこう か て ふ からだ ふ
水が使えないときは、消毒剤や除菌効果のあるウェットティッシュで手を拭きましょう。そして、ウェットタオルで体を拭きましょう。

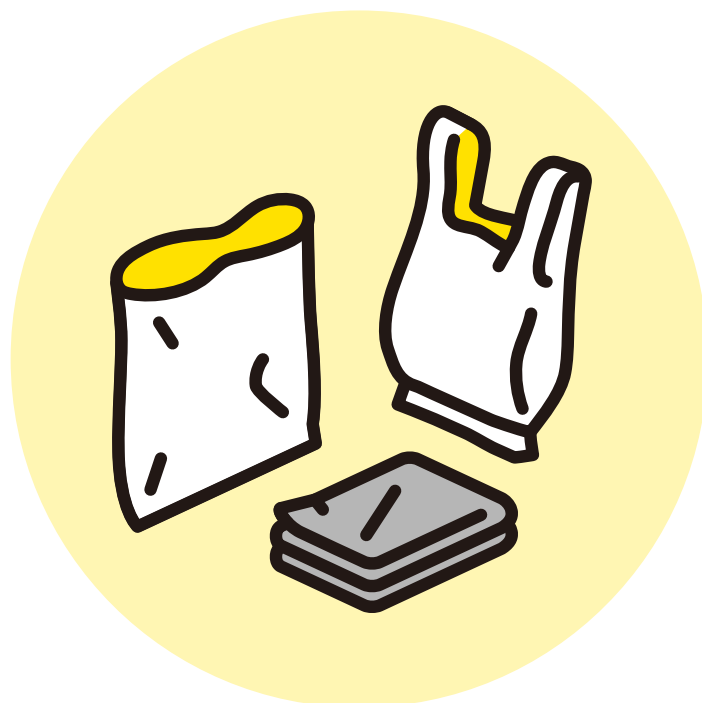
【いまやろう！】

1. ウェットティッシュやウェットタオル、しょうどくざい いえ消毒剤は家にありますか。なければ、か買っておきましょう。
2. どんなウェットティッシュがあるか、しら調べてみましょう。
3. ただ正しい「手洗い」をやってみましょう。

いまやろう！



キッチングッズを上手に使おう



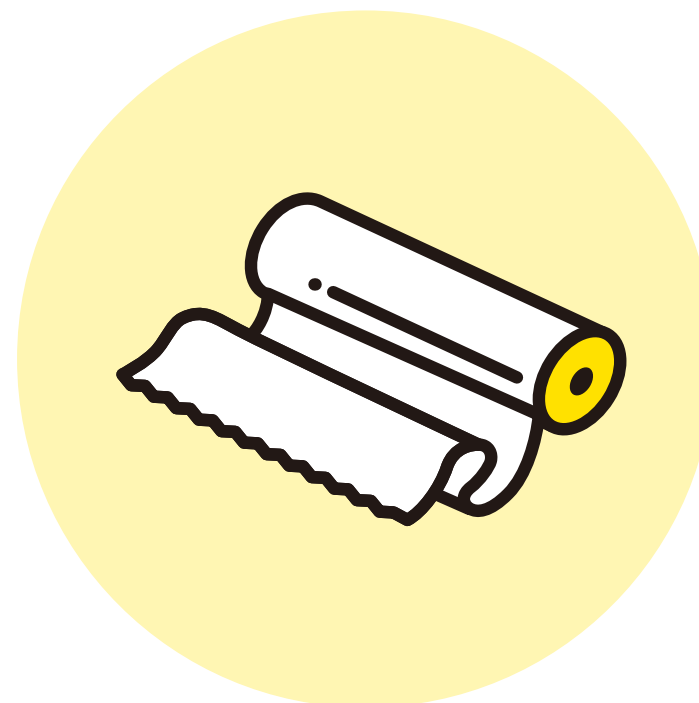
ぶくろ
ポリ袋



てぶくろが
手袋代わり



ぶくろちょうり
ポリ袋調理



ラップ



あらみずせつやく
洗いの節約



かつよう
ラップの活用

せい かつ まも
生活を守る

キッチングッズを上手に使おう

さいがい 災害のときは水をあまり使うことができません。りょうり 料理やしょくじ 食事のときは、みず 水のかわりに、ぶくろ ポリ袋やらっぷを上手に使いましょう。

◆ ポリ袋

- ・ぶくろ ポリ袋に手を入れて、てぶくろ 手袋のように使いましょう。てみず 水をみず 水であら 洗えないときでも、えいせいてき 衛生的です。
- ・ボウルのかわりに、ぶくろ ポリ袋を使ってりょうり 料理をすることができます。ボウルとちがって、あら 洗わなくてもいいですから、みず 水がせつやく 節約できます。

◆ ラップ

- ・しょっき 食器のうえに敷いて、つか 使いましょう。た 食べたあとは、そのらっぷをす 捨ててください。しょっき 食器をあら 洗う必要がありませんから、みず 水がせつやく 節約できます。
- ・らっぷを使えば、つか 食材をしょくざい 直接ちよくせつ 接さわらないでりょうり 料理をつく 作ることができます。えいせいてき 衛生的です。

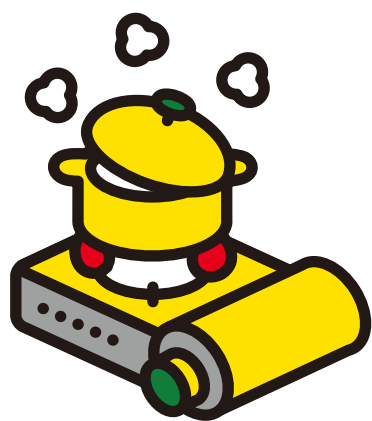
【いまやろう！】

- ・ぶくろ ポリ袋やらっぷのつか 使い方をいろいろかんが 考えてみましょう。

いまやろう！



カセットコンロ・ボンベを^{そな}えよう



1か^{げつ}月でどのくらい
カセットボンベが^{ひつ}^{よう}必要？



^{ほん}1本で
^{やく}約^{ぶん}60分
^{しょう}^{かのう}使用可能

×

^{げつ}1か月

= 15~20^{ほん}本
^{ひつ}^{よう}必要 ^{にん}^ば^{あい}(4人の場合)

^{せい}^{かつ}^{まも}生活を守る

カセットコンロ・ボンベを^{そな}えよう

^{じ しん}地震のあとは^{でん き}電気やガスがとまります。ですから、^{りょう り}料理をすることもできません。そんなときは、カセットコンロが^{べん り}便利です。カセットコンロがあれば、お湯をわかしたり、あたたかい^{りょう り}料理を作ったりすることができます。あたたかい^{りょう り}料理を^た食べると^{げん き}元気になります。カセットコンロを使う^{つか}ためには、カセットボンベが^{ひつよう}必要です。カセットボンベもいっしょに^{そな}備えておきましょう。

◆カセットボンベ

- ・カセットボンベは^{なんぼんひつよう}何本必要でしょうか。1本の^{いっぽん}カセットボンベで^{やく}約1時間^{じ かん}使うことができます。カセットコンロを^{いちにち}1日30～45分^{ぶん}使うと、^{いっ げつ}1か月で^{にじゅうぼんひつよう}15～20本必要です。
- ・カセットボンベは^{ねん}6年～^{ねん}7年^{ねん}使うことができます。
- ・カセットボンベの^{かたち}形が^{へん}変だったり、サビがあつたりしたら、^{つか}使つてはいけません。

【いまやろう！】

1. カセットコンロはありますか。^{かくにん}確認しましょう。
2. カセットボンベはありますか。いつまで^{つか}使えるか、^{かくにん}確認しましょう。^{おお}大きな^{じ しん}地震のあとは、^{でん き}電気やガスがとまってしまいます。

いまやろう！



けい たい
「携帯トイレ」を
そな
備えよう



なが
トイレは流さない



せい かつ まも
生活を守る

けいたい 「携帯トイレ」を備えよう

さいがい つか 無理 みず なが ぎゃくりゅう
災害のあとはトイレが使用できなくなります。無理にトイレの水を流すと、つまりたり逆流したりすることがあります。

つか いっ げつ い じょう けいたい よう い
トイレが使用できるようになるまで、1か月以上かかることもあります。ですから、携帯トイレをたくさん用意しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 「けいたい
携帯トイレ」はどんなものでしょうか。しらべてみましょう。
2. けいさん
計算してみましょう。

$$\begin{array}{ccccccc} \text{ひとり} & \text{いちにち} & \text{やく} & \text{かい} & & \text{か ぞく} & \text{にんずう} \\ 1 \text{ 人} & 1 \text{ 日} & \text{約} 5 \text{ 回} & \times & \text{家族の人数} & \times & 7 \text{ 日分} \end{array} = \text{まいひつよう} \text{枚必要}$$

いまやろう！



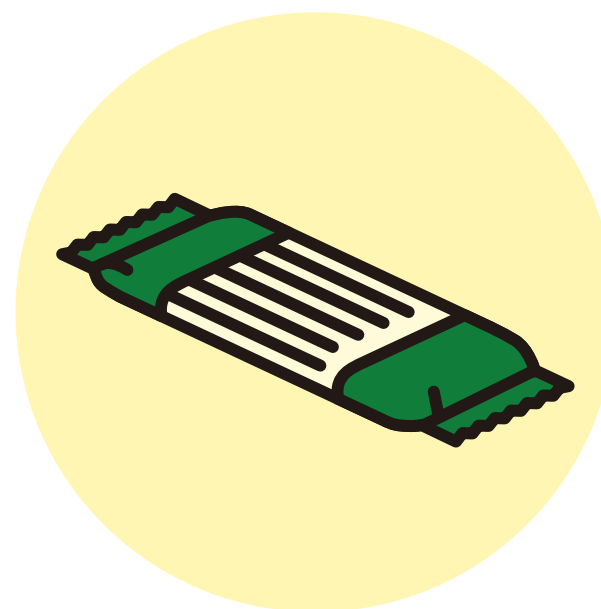
じ ぶん す ひ じょうしょく そな
自分の好きな非常食を備えよう



かん ぶつ
乾物



フリーズ
ドライ食品
しょく ひん



かん めん
乾麺



かん づめ
缶詰・
レトルト食品
しょく ひん

せい かつ まも
生活を守る

じ ぶん す ひ じょうしょく そな 自分の好きな非常食を備えよう

さいがい しょくりょう ふ そく
災害のときは食料が不足します。ですから、食料を備えておきましょう。

こころ からだ つか えいよう じ ぶん す あじ じゅん び なのかぶんひつよう
心も体も疲れているときですから、栄養のあるもので、自分の好きな味のものを準備しておきましょう。7日分必要です。

◆ かんぶつ 乾物

かんぶつ かんそう しょくひん なが ほ ぞん しよくもつせん い ほう ふ
乾物は乾燥させた食品で、長く保存することができます。ミネラルや食物繊維が豊富です。

◆ フリーズドライ食品、レトルト食品

フリーズドライ食品は、お湯をかけるだけで食べることができます。

また、レトルト食品や缶詰も簡単に食べることができますから、とても便利です。野菜が多いものの方がいいでしょう。

◆ かんめん 乾麺

ゆでる時間が短いものの方がいいでしょう。やわらかくゆでると、小さい子どもも食べることができます。

【いまやろう！】

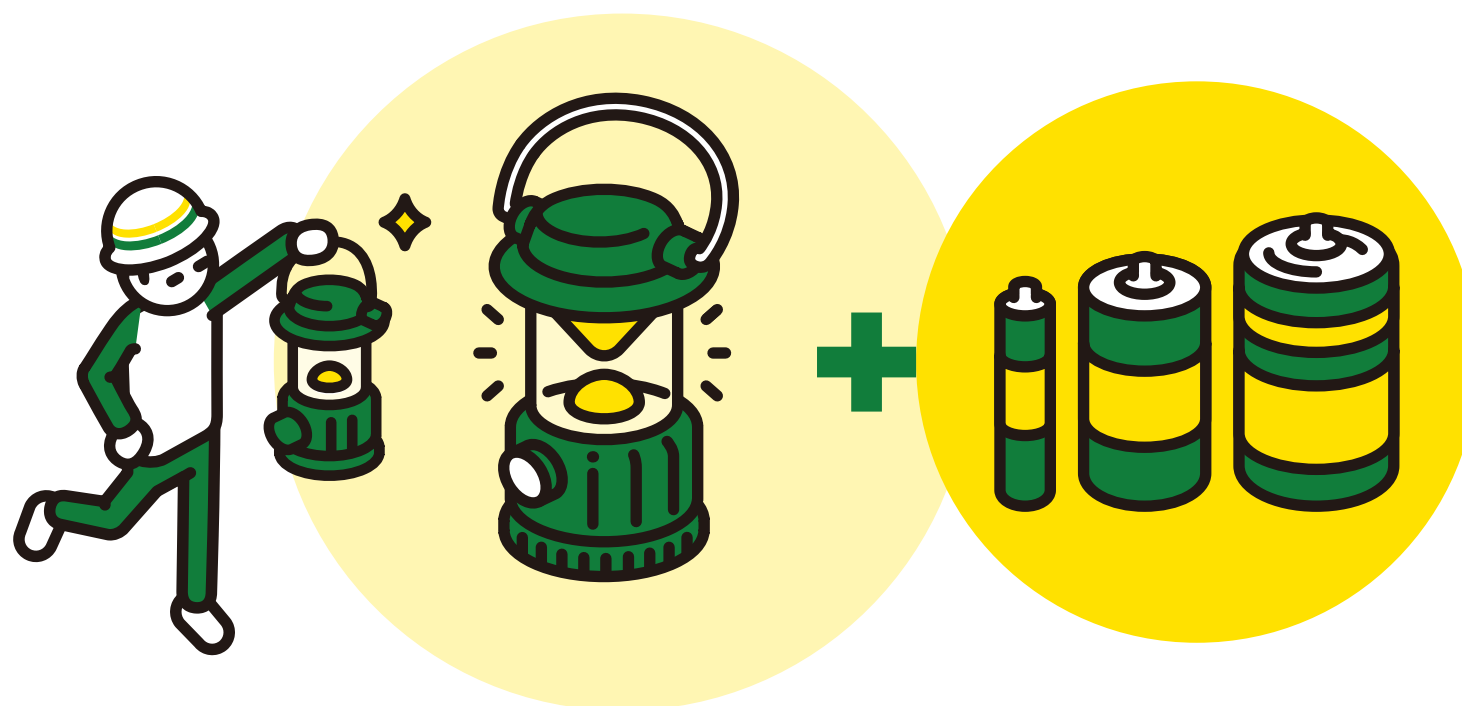
いえ ひ じょうしょく かくにん
1. 家に非常食がありますか。確認しましょう。

ひ じょうしょく しょう み き げん た かくにん じ ぶん す ひ じょうしょく さが
2. 非常食の賞味期限（いつまで食べることができますか）を確認しましょう。自分の好きな非常食を探してみましょう。

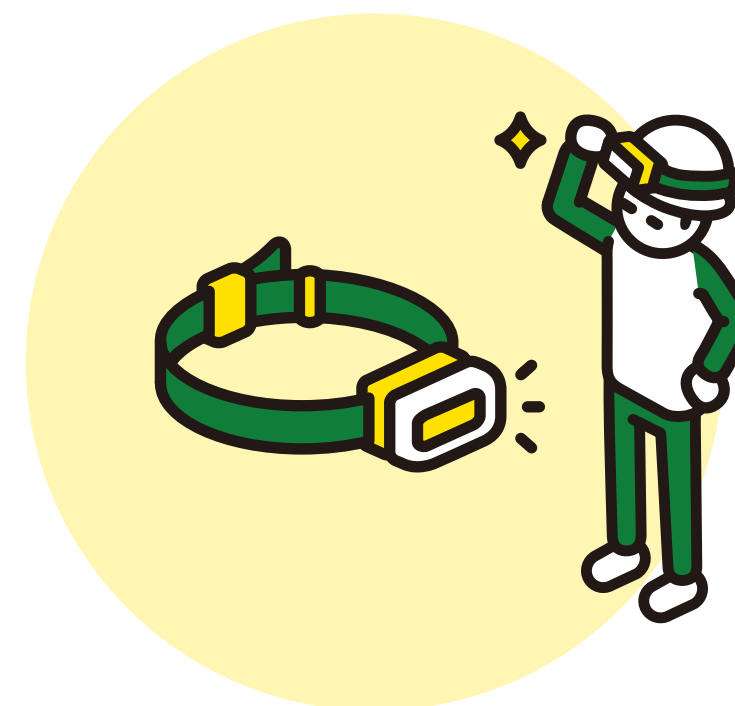
いまやろう！



「ランタン」と「ヘッドライト」を備えよう
(lantern) (headlight)



いえ しょうめい
家の照明にランタン



じぶんよう あ
自分用の明かりは
ヘッドライト

せい かつ まも
生活を守る

「ランタン」と「ヘッドライト」を^{そな}えよう

さいがい 災害のあとは^{でん き}電気がとまって、^{くら}暗くなってしまう。すぐに^{でん き}電気はつきません。

ですから、^{あか}明るくするための^{どう ぐ}道具を^{いえ}家に^お置いておきましょう。ランタンとヘッドライトが^{べん り}便利です。

◆ ランタン

ランタンは、^{つく え}机の上に^お置いたり^{かべ}壁にかけたりして^{つか}使うことができます。まわりが^{あか}明るくなるので、おすすめです。

リビング、キッチン、トイレに^{ひと}一つずつあるといいでしょう。

◆ ヘッドライト

^{かい ちゅう でん とう}懐中電灯も^{べん り}便利ですが、^て手で^も持つので^{かた ほう}片方の手が^て使え^{つか}ません。ヘッドライトの方が^{ほう}便利^{べん り}です。ライトを持つ^も必要^{ひつ よう}がありませんから、

^{りょう て}両手^{つか}を使うことができます。ヘッドライトは^{ひとり いっ こ}1人1個^{ひつ よう}必要です。

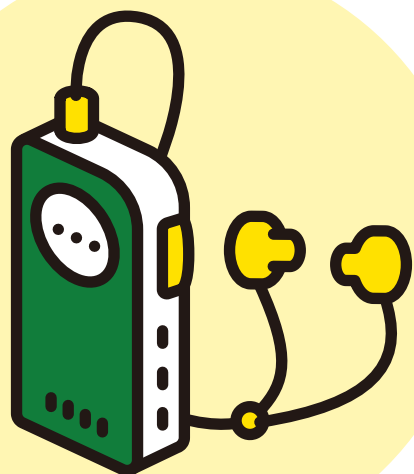
【いまやろう！】

1. ^{よる}夜、^{でん き}電気を^け消してみよう。^{なに}何ができますか。^{なに}何ができませんか。^{たい けん}体験してみよう。
2. ランタンやヘッドライトを^{じゅん び}準備しておきましょう。

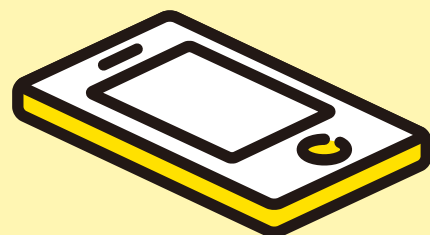
いまやろう！



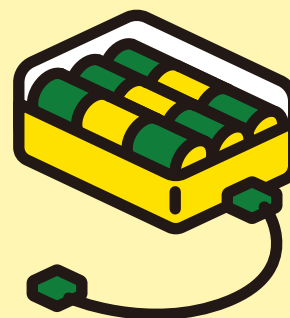
「ラジオ」「けい たい でん わ携帯電話」「じゅう でん き充電器」をそなえよう



ラジオ



けい たい でん わ
携帯電話



でん ち こう かん しき
電池交換式
バッテリー



かん でん ち
乾電池

せい かつ まも
生活を守る

「ラジオ」「^{けいたいでん わ}携帯電話」「^{じゅうでん き}充電器」を^{そな}えよう

^{さいがい}災害のあとは^{でん き}電気がとまります。ですから、テレビも^み見られません。

そんな^{とき}時は、ラジオを^{り よう}利用しましょう。ラジオの「^{ち いきえふえむ}地域FM（^{えふえむ}コミュニティFM）」が^{べん り}便利です。さまざまな^{さいがいじょうほう}災害^し情報を知ることがで
きます。

どこに^{ひ なんじょ}避難所があるか、いつどこで^{みず}水や^{しょくりょう}食料、^{せいかつようひん}生活用品などを^{もら}うことができるか、いろいろわかります。

^{けいたいでん わ}携帯電話やスマートフォンも^{り よう}利用しましょう。ラジオを^き聞いたり、^{えすえぬえす}SNSで^{じょうほう}情報^{あつ}を集めたりすることもできます。

^{じゅうでん}充電のために^{でん ち へんかんしき}電池変換式^{かん でん ち}バッテリーと乾電池もいっしょに^{じゅん び}準備しておきましょう。

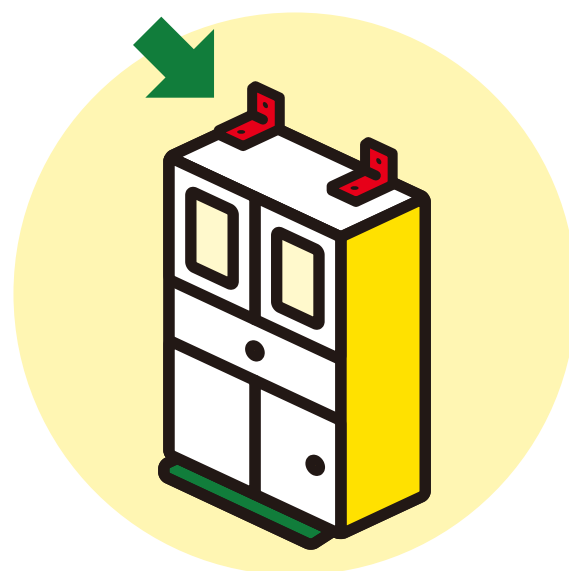
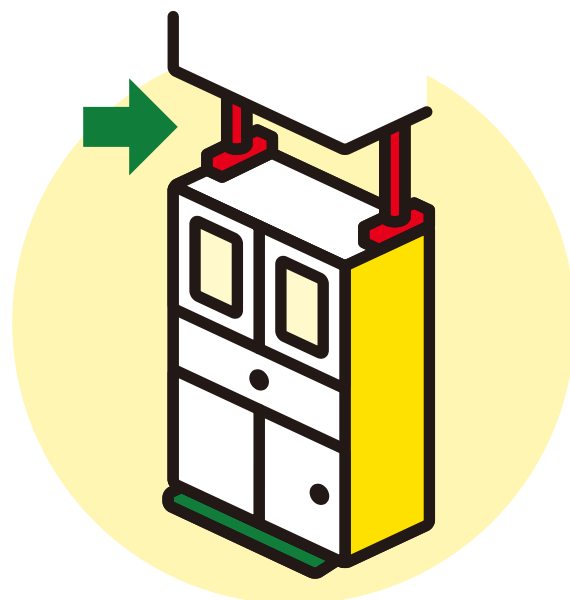
【いまやろう！】

1. ラジオはありますか。 ^{じゅん び}準備しましょう。
2. ラジオを^き聞いてみましょう。 ^{ち いきえふえむ}地域FMも^き聞いてみましょう。
3. ^{じゅうでん き}充電器や^{かん でん ち}乾電池はありますか。 ^{じゅん び}準備しましょう。

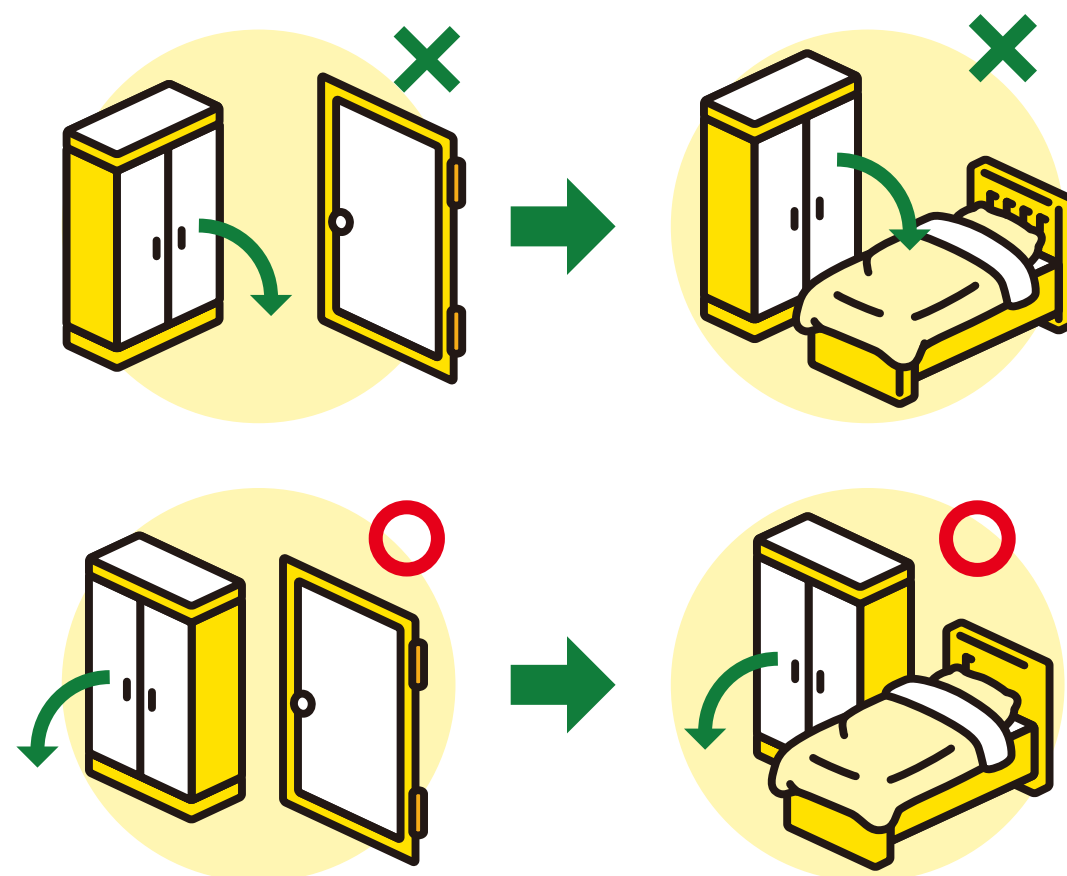
いまやろう！



いえ なか あん ぜん たい さく
家の中の安全対策をチェックしよう



おお か ぐ こ てい
大きな家具は固定する



か ぐ む こ てい
家具の向きを固定する

せい かつ まも
生活を守る

いえ なか あんぜんたいさく
家の中の安全対策をチェックしよう

おお じ しん かい かんたん うご ほう と か ぞく おそ
大きい地震のときは、家具はびっくりするほど簡単に動きます。あなたの方に飛んできます。あなたや家族を襲ってきます。

おお か ぐ でん き せいひん お かた てんとうぼう し かんが
大きな家具や電気製品の置き方、転倒防止について、考えてみましょう。

◆ おお か ぐ こてい
大きな家具を固定しましょう。

れいぞう こ しょっ き だな ほんだな おお か ぐ せんよう こてい
冷蔵庫やたんす、食器棚、本棚などの大きな家具は、専用のグッズで固定しましょう。

◆ か ぐ む くふう
家具の向きを工夫しましょう。

か ぐ ね ば しょ たお お かた くふう ひ なん じゃま お かた かんが
家具が、寝ている場所に倒れてこないように置き方を工夫しましょう。また、避難の邪魔にならないように置き方を考えましょう。

【いまやろう！】

1. じ ぶん へ や おお か ぐ れいぞう こ お はい ち ず
自分の部屋の大きな家具や冷蔵庫がどのように置いてあるか、配置図をかいてみましょう。

2. か ぐ れいぞう こ たお そうぞう
家具や冷蔵庫が倒れたとき、どうなるか想像してみましょう。

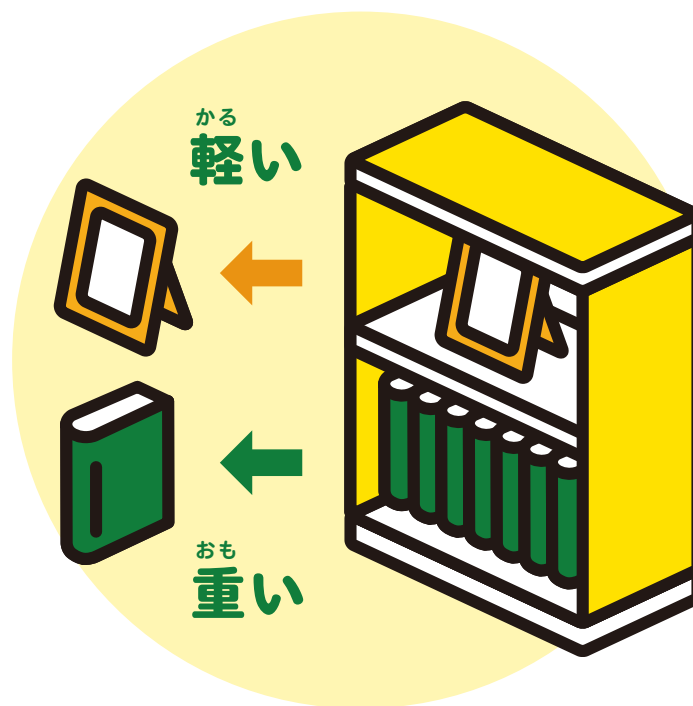
いまやろう！



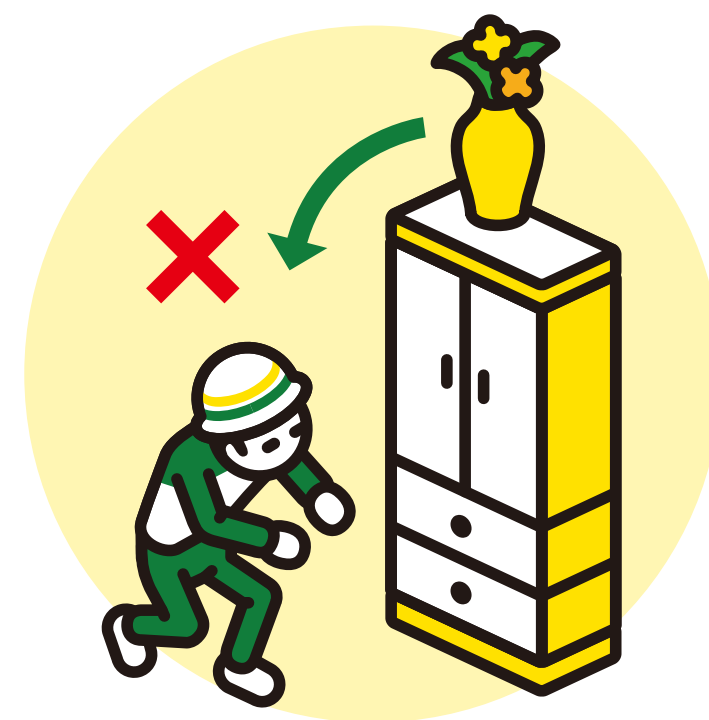
いえ なか あん ぜん たい さく
家の中の安全対策をチェックしよう



カーテンを引く



じゅうしん さ
重心を下げる



おも
重いものを
か ぐ うえ お
家具の上に置かない

せい かつ まも
生活を守る

いえ なか あんぜんたいさく
家の中の安全対策をチェックしよう

ひ ごろから か ぐ たいさく
日ごろから家具の対策をしっかりとっておきましょう。そうすれば、じ しん
地震のあとも、へ や なか き けん へ
部屋の中の危険を減らすことができます。そして、
つぎ こうどう うつ
すぐに次の行動に移ることができます。ふだんから、いえ なか せい り
家の中を整理しておくことは大切です。もの お かた
物の置き方などにちょっと気をつけるだ
けで、ずいぶん あんぜん
安全になります。

◆ カーテンをひいておきましょう。

じ しん
地震でガラスが割れたとき、そのガラスはどうなるでしょう。ガラスの破片が飛び散ったら、とても あぶ
危ないですから、カーテンをひい
ておきましょう。ひる
昼も、レースのカーテンをひいておきましょう。

◆ か ぐ じゅうしん さ
家具の重心を下げましょう。

かる
軽いものをう え お
上に置きましょう。おも
重いものはした お
下に置きましょう。

◆ たか ところ あぶ
高い所に危ないものを置かないようにしましょう。

せいひん おも でん き せいひん か ぐ う え お
ガラス製品や重い電気製品を家具の上に置くと、とても き けん
危険です。

【いまやろう！】

1. あんぜんたいさく
安全対策チェックシートを使って、まず、いま ば しょ あんぜんたいさく
今いる場所の安全対策をチェックしてみましょう。

2. いえ かえ
家に帰ったら、チェックシートを使って、自分 じ ぶん いえ なか あんぜんたいさく
の家の中の安全対策をチェックしてみましょう。

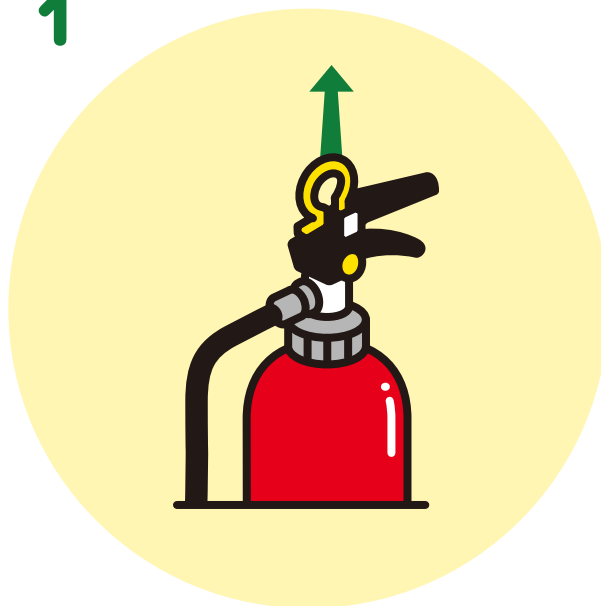
いまやろう！



しょう か き つか

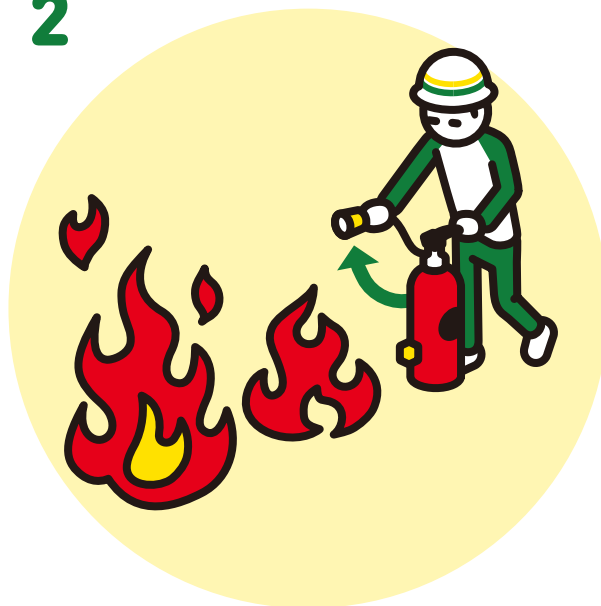
消火器が使えるようになろう

1



き いろ
黄色いピンを
ひ ぬ
引き抜く

2



ホースをポン！
とはずし、安全な
きょ り
距離でかまえる

3



レバーをパン！
とにぎり
ひ
火にふきつける

4



ひ
火のねもとに
む ひ け
向けて火を消す

せい かつ まも
生活を守る

しょう か き つか 消 火器が使えるようになろう

か じ はっけん か じ おお こえ まわ し ひやくじゅうきゅうばん でん わ
火事を発見したら、「火事だー！」と大きな声で周りに知らせましょう。1 1 9 番に電話をかけましょう。

か じ しょうぼうしゃ こ いま ひと きょうりょく ひ け
ただ、火事が起こったとき、すぐに消 防車が来られないこともあります。今、そこにいる人たちで協 力して、火を消さなければなり

ひ け しょう か き つか ただ しょう か き つか かた おほ
ません。火を消すのに、消 火器を使います。正しい消 火器の使い方を覚えておきましょう。

おほ かた
覚え方は「ピン・ポン・パン」です。

【いまやろう！】

「ピンポンパン」と覚えましょう！

1. まずは、き いろ あんぜん ぬ
黄色い安全ピンを抜きます。

2. ホースを「ポン」とはずします。ひ む ひ ちか い
火に向けてかまえます。あまり火の近くに行かないでください。

3. しょう か き つよ ひ け
消 火器のレバーを「パン」と強くにぎります。火を消します。

※2と3の じゅんばん ま ちが あんぜん
順 番を間違えないでください。安全「ピン」、ホースを「ポン」、レバーを「パン」です。

※レバーを いち ど と ちゅう と き
一度にぎったら、途 中 で止めることはできません。気をつけましょう。

いまやろう！



ガスメーターの復帰方法を覚えよう



ガス機器の
スイッチをオフ



復帰ボタンを押す
(赤ランプが点灯、点滅)



3分間待つ



ガスメーターの
赤ランプが消えたら、
復帰は完了

● ガスが復帰しない時はガス会社に連絡しよう

生活を守る

ガスメーターの復帰方法をおぼえよう

ガスメーターは、どのくらいガスを使ったかわかる機器です。震度5以上の地震が起きると、安全のために、自動的にガスを止めます。

ガスが止まると、コンロの火がつかなくなったり、お湯がでなくなったりします。ガスメーターの復帰は自分でできます。

つぎのように復帰します。

1. ガスを使っていたら、スイッチを切ります。
2. 復帰ボタンを押します。まず、赤ランプがついて、その後、赤ランプがついたり消えたりします。
3. メーターがガス漏れをチェックします。3分間待ちましょう。
4. 赤ランプが消えたら、またガスが使えます。

自分でやってみても、うまくできない場合は、ガス漏れがあるかもしれませんから、すぐにガス会社に連絡しましょう。

安全だと分かるまで、ガス機器は使わないでください。

【いまやろう！】

1. ガスメーターがどこにあるか確認しましょう。

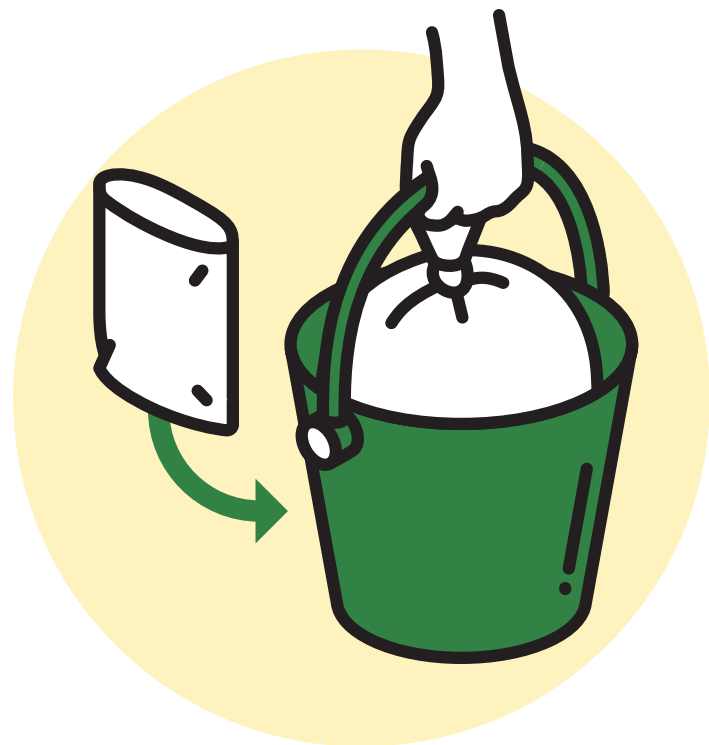
マンションなら、玄関の近くや共用廊下のメーターボックスの中にあります。戸建ての家の場合は、外壁に付いています。

2. ガスメーターの復帰方法をおぼえましょう。

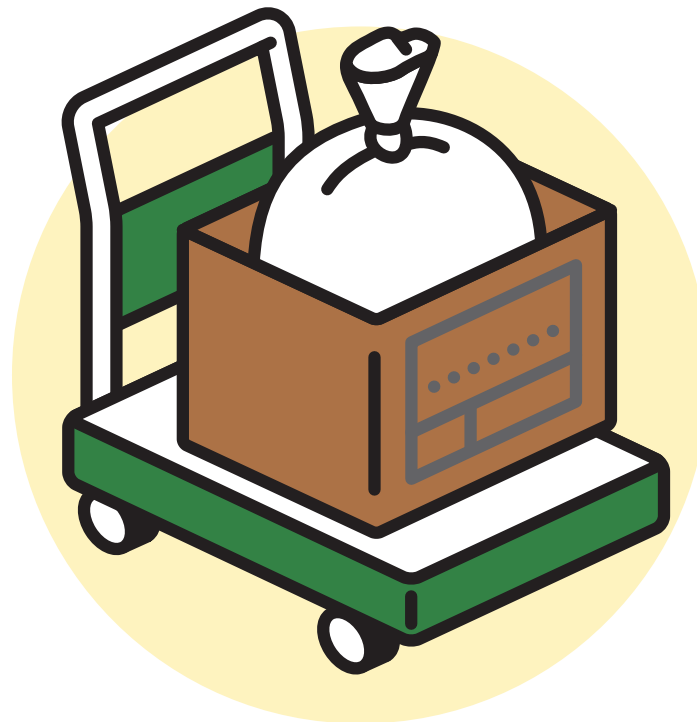
いまやろう！



水を運ぶ時の工夫を知っておこう



ぶくろ
ポリ袋＋バケツ



ぶくろ
ポリ袋＋ダンボール箱



ぶくろ
ポリ袋＋リュック

- おお 大きいサイズのポリ袋を用意しておこう

せい かつ まも
生活を守る

みず はこ とき く ふう し 水を運ぶ時の工夫を知っておこう

さいがい あと すいどう みず で とき きゅうすいしゃ みず じぶん よう き も い
災害の後、水道から水が出ないことがあります。その時は、「給 水車」から、水をもらいます。自分で容器を持って行けば、
む りょう みず く ふう じょう ず みず はこ
無 料 で水をもらうことができます。工夫して、上 手に水を運びましょう。

● ポリ 袋 とバケツ

よご おお ぶくろ みず はこ
バケツが汚れていても、大きいポリ 袋 があれば、水をきれいなまま運ぶことができます。

● ポリ 袋 とダンボール箱

よう き ばこ おお ぶくろ みず はこ よう き つく だいしゃ うえ の
容器がなければ、ダンボール箱に大きいポリ 袋 をかぶせて、水を運ぶ容器を作ることができます。台車の上に乗せると、
はこ
運びやすいです。

さいがい お とき つか かいだん つか みず はこ
マンションでは、災害が起こった時、エレベーターが使えなくなることがあります。階段を使って水を運ばなければなりません。
おお ぶくろ い むす みず せ なか はこ
リュックに大きいポリ 袋 を入れてしっかり結べば、水を背中にせおって運ぶことができます。

【いまやろう！】

1. 家 に水を入れる容器がありますか。それはどんなものですか。確認しましょう。
2. 大きいポリ 袋 を 準 備 しておきましょう。50枚入りのものが1 パックあれば大 丈 夫 です。
3. 水 を運ぶ練 習 をしてみましょう。