



一色中学校 生徒・保護者 みなさまへ

NPO 法人 ICDS (受託事業者)



続

Sep. 2024
防災 Special

キャリアナビ通信

Career Navigator Communication

【発行】一色中学校
キャリアナビゲーター
寺本 美加 (てらもとみか)

こんにちは。キャリアナビ (CN) 寺本 (てらもと) です。

前回、防災スペシャルとして、災害時に「できること」を考え、あらかじめ「準備できること」や日常生活で「練習できそうなこと」のヒントを紹介しました。

今回は…「試してみる！」…その状況に なりきって やってみよう！

「自助」ってどんなこと？

「命を守る行動を優先する」

自分 (家族) の 命は
自分 (家族) で 守る

どんな準備が
できるといいかな？
具体的に考えてみよう！



おもいつくまま、書いてみよう！

＜主な取り組み例＞

- ☐ 食料・飲料水 (ローリングストック)
- ☐ トイレtpペーパーなどの日用品
- ☐ 家具、テレビなどの転倒落下防止
- ☐ 防災リュック・防災ボtlの準備
- ☐ 災害用簡易トイレ
- ☐ 避難場所や経路の確認
- ☐ 安否確認や伝達方法
- ☐ 就寝時、足元へシューズ準備
- …など



家にいるとき、災害が起こった…ら！

コンセントから電源プラグを抜く

(避難時はブレーカーを落とす・ガスの元栓を閉める)

電気の流れを遮断 (しゃだん / ブレイク) する装置

電気・ガスが止まる前にできる対策

水・食料…一日に必要な 飲料水 の目安は 約3リットル！

調理しなくていい レトルト食品 や 缶詰 があると安心！

暑さ・寒さ対策グッズ…停電時は冷暖房が使えない！

夏：ポータブル扇風機や冷却材 (凍らせたペットボトル) など

冬：使い捨てカイロや アルミブランケット など

簡易照明・乾電池…夜間に備え、電池式の懐中電灯・充電式のLEDランタン など

モバイルバッテリー…連絡や情報収集にスマートフォンが役立つ…停電時充電に！

ウェットシート・ドライシャンプー…長い間お風呂に入れないかも？

①電気がつかない！
どうなる？どうしたい？

②水が出ない！
どうする？
どうしたい？



★ 二次災害 (災害のあとに発生する追加の災害) への備えも考えておこう！

防災ピクニック の ススメ

★ 実施する前に、必ず 家族に相談しよう！

9月には、三連休が2回ある！

どんなことなら試していいか？…聞いてから、やってみよう！

避難所まで 行ってみよう 編

(月 日 時から)

近くの避難所（小・中学校）まで、歩いてみよう！

「防災リュック」を背負い、「ハザードマップ」を見ながら、公園などで「非常食」を食べてみよう！



☐ リュックは重くない？

- 1 大丈夫
2 重い ⇒ ()

改善策を考えよう！

☐ あぶないところはない？

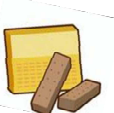
- 1 ない
2 ある ⇒ ()

☐ リュックを背負い、家族と歩くと、どれくらいかかった？

() 分

☐ 非常食の量や味はOK？

- 1 おいしい、ふつう
2 変えたい ⇒ ()



☐ 「あーっ?！」って思うことがあれば、**こうしたい！**を考えよう

おもいつくまま、書いてみよう！



なりきり！家で やってみよう 編

(月 日 時から)

自宅で、「電気がつかない！水がでない！」状況になった！…つてことにして、何に困るか、何ができるか、備蓄品を使って試してみよう！



☐ ランタンを使ってみる

- 1 明るい
2 暗い ⇒ ()

☐ 簡易トイレを使ってみる

- 1 簡単に使えた
2 知らないと迷って使えない
⇒ ()



☐ モバイルバッテリー

- 1 一晩は大丈夫
2 ダメ ⇒ ()

☐ 非常食の量や味はOK？

- 1 おいしい、ふつう
2 変えたい ⇒ ()

☐ 「あーっ?！」って思うことがあれば、**こうしたい！**を考えよう

おもいつくまま、書いてみよう！



トイレ対策 動画



日本トイレ研究所



「本気を出す！」ことで
練習の「質」がよくなるよ！
「なりきる！」ことで
姿勢や視点がかわり
大切なことに気づきやすくなるね！

家庭備蓄のススメ



農林水産省



楽しむ
コツ

練習の時から「本気を出す!」「なりきる!」⇒ 楽しみながら「気づく!」

Ishiki
Style