

災害時に備えて



企画:牛嶋 結衣 (高校2年3組)

製作:宮治 文香 (32期卒業生)

協力:高橋 里奈 (32期卒業生)

<はじめに>

3/11 で東日本大震災が発生してから 12 年になります。毎年このような報道があり、何が起きたのかを知る機会はこれまで何度かあったのではないのでしょうか。

この資料では、災害が起きた時のために最低限準備しておきたいものと、避難所で役立つ防災グッズの作り方を紹介します。

<非常持ち出し品として準備しておきたいもの>

重要度:高

- ・飲料水(500ml) ・ホイッスル ・懐中電灯 ・タオル ・軍手
- ・貴重品:現金(小銭も)、保険証のコピー ・携帯ラジオ ・常備薬
- ・衛生用品 ・携帯電話、バッテリー

重要度:中

- ・飲料水 3 日分(1 人 1 日 3L) ・非常食 ・ビニール袋
- ・トイレットペーパー ・簡易トイレ ・レインコート ・ラップ ・筆記用具

重要度:低

- ・食品 ・調理用品 ・簡易食器 ・ラップ ・アルミホイル

昨年 8 月の東北被災地訪問の際に見た掲示(最後に乗せてあります)を参考にリストアップをしました。これは地震以外の災害時でも活用できるかと思います。この区分は私の考えに基づいて作ったので、人によっては別のものがより重要になるかもしれません。

あると良いものは挙げだすと切りがありませんが、荷物が重くなって避難が遅れてしまったり元も子もありません。準備をする際は実際に避難するときの状況を予想して、車が使えなかったらどうだろうか、雨が降っていても持ち出せるのかなど考えてみると良いのではないのでしょうか。

<避難所で役立つ防災グッズの作り方>

ここでは自分で簡単に作れる 2 つの防災グッズの作り方を紹介します。

1. ダンボールで作るスリッパ

参考:<https://www.youtube.com/watch?v=xUyRZu0NVsQ&t=3s>

(準備するもの)

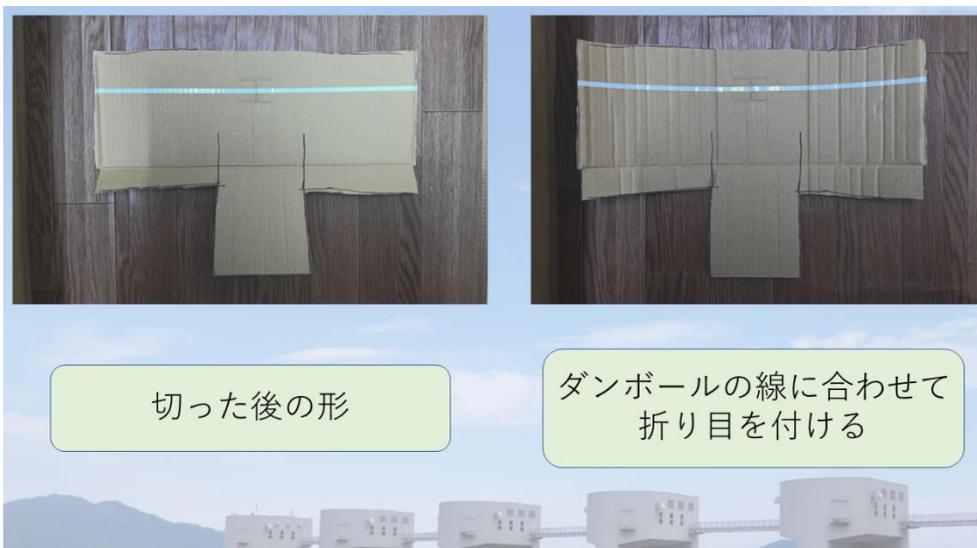
ダンボール:新聞紙くらいの大きさ、カッターかハサミ、粘着テープ、ペン

(作り方)

- ① ダンボールの端にかかとを合わせて足を置く。この時ダンボールの縞模様は足と並行になるようにする。
- ② つま先、くるぶしそれぞれからつま先側に指 2 本分空けたところにペンで横線を引く。
- ③ 足の幅が最大のところに、幅が分かるように印をつける。
- ④ 線に合わせてダンボールを切る。



- ⑤ 足の甲を覆うように両側のダンボールを丸め、折り目を付ける。



⑥ ⑤で作った部分をテープでとめて完成！



2. キッチンペーパーで作れる簡易マスク

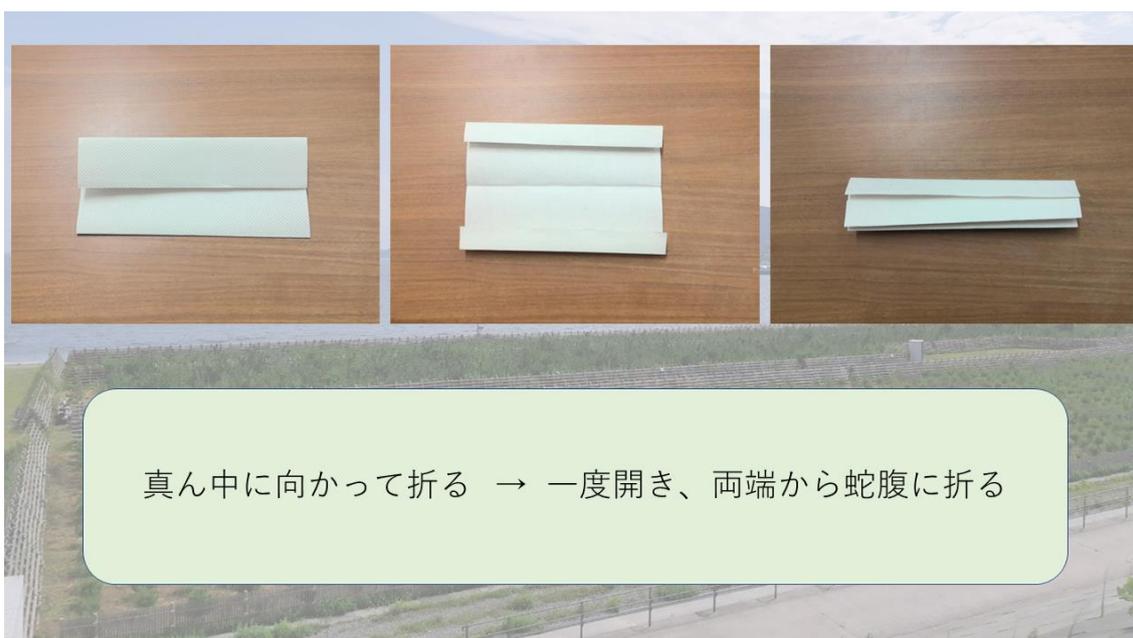
参考：<https://sonaeru.jp/goods/handiwork/groceries/g-11/>

(準備するもの)

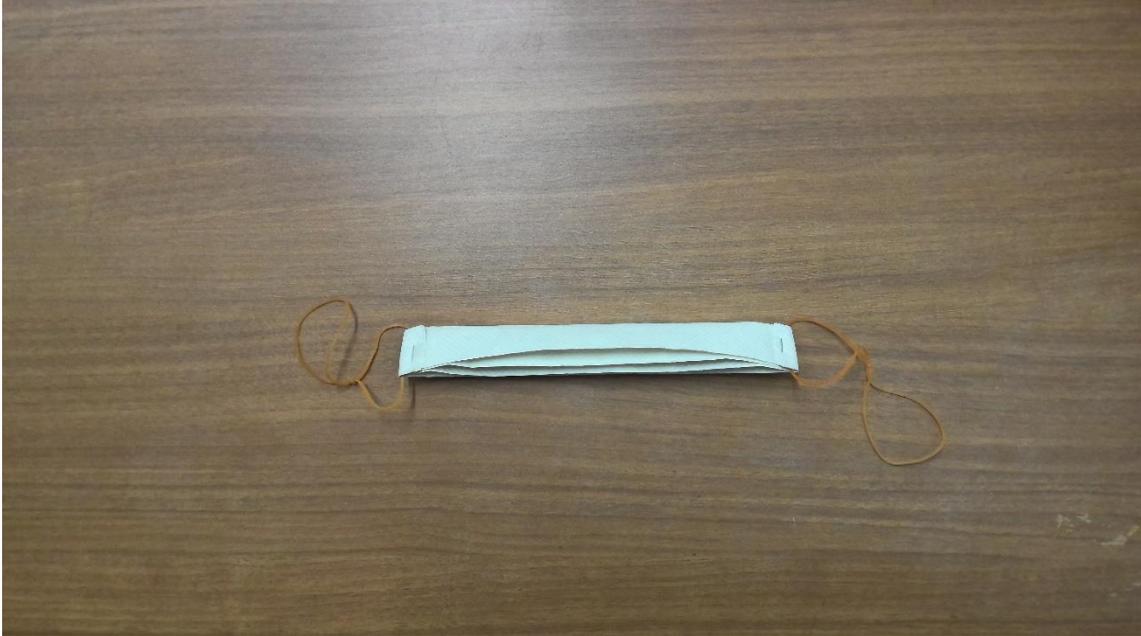
キッチンペーパー1枚、輪ゴム4本、ホチキス

(作り方)

① キッチンペーパーを上下の端から蛇腹に折っていく。



- ② 輪ゴムを2つずつつなげる。
- ③ キッチンペーパーの両端に、ホチキスで輪ゴムをとめる。



- ④ これを開いて完成！

<おわりに>

私は震災当時小学校1年生で、テレビの報道や家の中で何が起きたかなど部分的に覚えていますが、在校生の皆さんには震災の記憶がない人が多いと思います。次の四月に入学してくる中学一年生の中には震災後に生まれた人もいるかもしれません。そのような世代にも震災当時に起きたことや得られた教訓を知り、日々の備えに繋げてほしいと思います。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

<資料:興味があれば見てみてください！>

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

<https://asobi-bosai.com/blog/202103101265/>

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou topic/jisin/sonae10.htm>

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou topic/flood/index.html>

