

みんなの命を守ろう

防災

ハンドブック

防災アンケートは  
こちらから→



～はじめに～

私たち附属小学校6年生は、

～守ろう、自分やみんなの命！

危機回避、防災プロジェクト～

というテーマのもと、活動して来ました。実際に熊本地震で被災した森江さんや、先哲史料館の小野さんのお話を聞かせていただき、30年以内に70%～80%の確率で来ると言われている南海トラフの恐ろしさを改めて認識させられました。そして、もっと災害について詳しくなるために、実際に避難所生活を体験し、学びを深め、自分達以外の人にも伝えたいと思い、このハンドブックを作りました。このハンドブックを読んで、防災について詳しくなり、自分の備えを見直していただければ嬉しいです。

2023年2月

大分大学教育学部附属小学校6年2組

# ～守ろう、自分やみんなの命！

## 危機回避、防災プロジェクト～

### 《目次》

0. はじめに	p.1
目次	p.2
1. 実際に熊本地震を経験した方のお話	p.3-4
2. 南海トラフ地震・事前の対策について	p.5-8
3. 一日避難所生活体験	p.9-16
• 目的	p.10
• 避難した際に必要な持ち物	p.11-12
• 体験したこと	p.13-14
• 避難所生活体験の感想	p.15-16
4. 非常食	p.17-21
• おすすめランキング(食事編)	p.18
• おすすめランキング(お菓子編)	p.19
• お湯がない時は…	p.20
• 種類、売り場	p.21

## 実際に熊本地震を経験した方のお話

私たちは実際に熊本地震を経験した森江さんにお話を聞きました。

熊本地震（2016年4月14日～4月16日）により小学校に避難してきた市民たちは、当たり前前の生活ではなくなってしまうことからの不安や恐怖などもあって、安心して過ごせる状況ではありませんでした。

しかし、避難してきた子供達がひとつになり、自らボランティアチームを結成しました。

この子供達の運営によって避難してきた大人も「自分たちも頑張らなければいけない」と思うようになり、子供たちの指示に沿って行動するようになってきました。

また、善意のお米400kgや近所のレストランからの食材の支給など多くの支えのおかげで、食材が安定するようになりました。

このようなことのおかげで、安定した生活を手に入れました。

上のような事例から、大人や子供などの年齢に関係なくみんなの命を守る方法は数えきれないほどあり、自分がどのように行動するかで周りにいる人の命が助かるかもしれないので、その時自分にできることは何か考えてみましょう。

↓ 実際に熊本地震の被災時に撮られた写真



# 南海トラフ地震・事前の対策について

## 南海トラフ

南海トラフは、他の地震とどう違うのか。

大分県立先哲史料館の小野さんから話を聞きました。南海トラフ地震を簡単にまとめると、日本の周りにあるプレートが100年～200年の時間をかけて少しずつ沈み込み、ついに耐えられなくなったプレートに亀裂が入り、他の地震とはレベルが違う巨大な地震を起こすといわれています。地球にある数十枚のプレートの中の4枚によって引き起こされるため、他の地震とはレベルが違う地震が引き起こされるわけです。

最後の南海トラフ地震（1946）から、77年が経っています。

そんな大きな地震が、**大分**にも起きる！？

結論

**起きます！**

今から30年以内に70%～80%の確率で起きると言われています。

（過去の記録から、南海トラフの地震は100～200年の間隔で繰り返し発生しているからです。）

地震は防ぐことができないため、事前の対策  
で、**みなさんの命を守りましょう！**

(家族と避難場所を相談して、書いてみてください！)

**学校・会社…**

**自宅…**

**通勤・登下校中…**

MEMO



『避難所から家に帰ったとき、困ったこと』を事前の備えで、解決するには...

## 1つ目

**Q.**震災で、キャッシュカードや預金通帳、印鑑も紛失してしまいました。

預金を引き出すことはできないのでしょうか？



**A.**できます！

本人であることが確認できれば可能です。



『確認できるもの』

・運転免許証 ・健康保険証 ・パスポート



## 2つ目

**Q.**電気やガス、水などのライフラインが止まったらと、心配になりました。どういう備えをしたら良いのでしょうか？

**A.**ライフラインをすぐに復旧させることはできませんが、対策をすることはできます。

たとえば、飲料水を常備しておくなど...

**災害が起きる前に、備えとして、このパンフレットを参考に準備してみてください!!**

# 避難所生活体験について

# 避難所生活体験の目的

私たちは、災害の「もしも」に備えてもらい、自分やみんなの命を守るため、実際に体験しないと分からない情報を伝えたいと考え、避難所生活を体験しました。

そこで、自分達が直接体験して、感じたことをお伝えします。



総合的な学習のテーマをもとに活動しています。



←学校の体育館を使用して、実際の避難所と同じ広さで生活しました。

# 避難した際に必要な持ち物について

## 必要不可欠なもの

※1人分用

を入れて確認できます！

水1.5ℓ

非常食（最低3日分）

食器（プラスチック製）

マスク（6枚～7枚）

ビニール袋（3枚～4枚）

消毒液

タオル・ハンカチ

ウェットティッシュ

サバイバルシート

レジャーシート

ブランケット

防寒着

カイロ（複数枚）

懐中電灯

ラジオ

スマートフォン

モバイルバッテリー

お金

簡易トイレ

## 持っていた方が便利なもの

- テレホンカード
- 乾電池（複数本）
- 気を紛らわすことができるもの（トランプなど）



↑約140cm × 210cmと大きめのサバイバルシート。

内側からは透けて見えますが外側からは全く見えないため、着替えなどにも使えて便利です。



↑簡易トイレ

断水時などでも使えるので便利です。



↑災害備蓄用ライト

長時間発光で火・電気不要なのでとても安全です。

# 体験したこと

## [非常食づくり]

### 困ったこと

- ・ 食べた後のゴミの処理が大変
- ・ 汁まで飲み干さないといけない

ゴミが出にくく、汁の出ないもの  
(パン・お米など) がお腹にもたまりやすく、  
おすすめですよ！

非常食は、ネットだけではなく、東急ハンズ・MaxValu  
などでも手軽に購入することができます。



←お湯を入れて、  
出来上がりを待っている様子

## [避難所での仮眠]

レジャーシートを敷布団がわりに、サバイバルシートを掛け布団がわりにして仮眠をとりました。

### 困ったこと

- ・床が硬かった
- ・冬は夜がさらに寒い
- ・サバイバルシートの音や周りの人の声がうるさくて眠れない



# 避難所生活体験の感想

避難所では、何もしていない時は想像以上に寒くて、普段の家ではエアコンやファンヒーターがあるけれど、避難所では無い  
ため、不便さを改めて実感しました。

そして寝る際は夜なのでさらに寒く、毛布やカイロなどで寒  
さ対策をしました。また、サバイバルシートを敷くと、何も敷  
かずに床に寝るよりも暖かかったのでサバイバルシートは工夫  
すれば様々な使い方があることが分かりました。

実際に避難した時には家とは違い、自分以外の多くの人と同  
じように困っていたり、不安を抱えていたりするので、一人ひ  
とりが気を配り、公共の意識を持つことが大切だと思います。  
そうすることで、抱えている不安を少しでも解消することに繋  
がっていくと思います。



# ↓ 避難所生活体験の様子



# 非常食について

実際に食べて  
わかった！

## おすすめランキング（食事編）

### 缶詰

1位

缶つま「厚切りベーコンのブラックペッパー味

美味しいし、片付けやすい！

2位

Hagoromo マイルドシーチキン

お手軽でどこでも買える！

### カップラーメン

1位

マルちゃん正麺 醤油味

美味しい！どこでも買える！賞味期限も長い！

2位

日清カップラーメン

美味しい！手軽に食べれる

## (お菓子編)

1位

ビスコ

2位

ハーベスト

## ドライフルーツ

1位

matsukiyo スティックパイン

とても美味しい。食べやすい。

2位

ハッピーカンパニー マンゴー味

食感がとても良い！

## お湯がない時…

カップラーメンを作る時にお湯がない時は水を使いましょう！！

水で大丈夫なのかと言う考えもあるでしょう。そんな悩みがある方の為に検証しました！！

結果水でも食べられることが分かりました！  
正確にいうと、約20分～30分の間が一番美味しく食べられる事が分かりました！

- 10分 硬い…
- 15分 やや硬い…
- 20分 丁度良い！
- 25分 少し柔い…
- 30分 柔いが食べれる！
- 35分 柔い…。

という結果になりました！

# 種類、売り場

## 非常食の売り場

スーパー、ドラッグストア、ショッピングセンター、コンビニなど様々な所で売っています。

# 非常食の種類

非常食は、カレー、缶詰、ドライフルーツ、カップラーメンなどで分かれています。缶詰でも、パン、魚類、肉類、などがあります。

セットだと、汁物、パスタ、カレー、ご飯類、肉類、他にも沢山あります。セット買いすると、長期間の保存、自分に合った非常食も見つけるなどが出来ます。

防災ハンドブック

(非売品)

2023年2月発行

大分大学教育学部附属小学校

所在地 〒870-0819

大分市王子新町1番1号

TEL 097-543-6732

FAX 097-545-4721



# 防災意識を高めよう

