

防災 ハンドブック

～地震・津波からかけがえのない命を守ろう～

INDEX

- 1 大地震発生!! 命を守る行動とは 03
- 2 大地震に備えて家庭でできること 06
- 3 避難所で生活することになったら 10
- 4 災害時の応急救護 13
- 5 災害時に役立つ知恵と工夫 16



はじめに

和歌山県は、約90年から150年周期で、大きな地震が繰り返し発生しており、近い将来、高い確率で起こると言われている南海トラフ地震の発生では、甚大な被害が出ると想定されています。

大災害は、どの地域にも起こりうるとの危機意識を持ち、いざという時は、いかなる状況であっても、正しい判断と的確な行動によって「自分の命を守ること」(自助)ができるように、しっかり備えておく必要があります。また、高校生の皆さんには、自分が助かるだけでなく、「人を助けること」(共助)についての活躍も期待されています。

このハンドブックには、南海トラフ地震などを想定した地震・津波災害を中心に、災害時にとるべき適切な行動モデルや高校生防災スクール等で実践してもらいたい応急救護、災害時に役立つ知恵と工夫、更には、和歌山県で作成した「和歌山県防災ナビ」や「避難カード」を掲載しています。

和歌山県の高校生の皆さんが、このハンドブックによって、まず自分の身を守る方法を身に付け、そして、被災者の救助や避難所でのサポートなど、身近な人を助け、社会に貢献できる力を習得することを願っています。



「世界津波の日」 2018 高校生サミット in和歌山について



平成30年10月31日～11月1日に開催した「世界津波の日」2018高校生サミットin和歌山では、世界48か国、約400名の高校生らが各学校における防災活動の取組を発表し、地震津波などの災害から命を守るため、自分たちに何ができるのかを議論し、ともに学びました。その成果として「稲むらの火 継承宣言」を取りまとめましたので、各学校における防災活動の参考としてください。



稲むらの火 継承宣言（日本語訳）

2015年12月の国連総会で11月5日が「世界津波の日」と制定されたのは、安政元年（1854年）11月5日、安政南海地震による津波が現在の和歌山県広川町を襲った際、濱口梧陵が稲むらに火をつけ、村人を高台へ導いて、多くの命を救った「稲むらの火」の故事にちなんだものです。

その後、濱口梧陵は自らの財産を使って村の再生を支援し、将来の津波に備えて堤防を築き、この堤防は昭和21年（1946年）12月の昭和南海地震による津波の被害を最小限に抑えました。

これから私たちが、それぞれの国で防災活動に取り組むうえで、「稲むらの火」の故事に含まれる①人命救助、②地域の復旧・復興、③将来の災害への備え、の3つの要素を考えることは、非常に大切なことです。

本年、私たち世界48カ国の高校生は「稲むらの火」発祥の地である和歌山県に集まり、地震津波などの自然災害から命を守るため、私たちが何をすべきか、私たちに何ができるかを話し合い、共有しました。

1 災害について知識を得る

- 自然災害に対する備えができていないことが最も憂慮すべき問題であると考えました。
- 生徒全員が学べるよう、自然災害に関する学習を学校のカリキュラムに取り入れ、実践するというアイデアを共有しました。
- 地域住民全員と防災活動（避難訓練など）に取り組んでいきたいと思います。

2 災害に備え意識を高める

- 災害は、地域ごとに異なる地理的特徴と関係があると考えました。
- 被災者の話を聞くことにより、災害に対する備えの重要性について人々の意識を高めるためのアイデアを共有しました。
- 防災情報の各種ツールについて学んだ上で、実際の避難時に人々の助けになるようなユニバーサルデザインの標識を設置する努力をしようと思います。

3 災害から生き抜く

- 災害後の復旧・復興について、事前に計画を立てることが重要だと考えました。
- 災害発生前・災害発生時・災害発生後の助け合いの重要性について、認識を共有しました。
- 地域の年配者や専門家による講話またはハザードマップにより、自然災害のリスクを人々に伝え、災害時にパニックに陥らないよう明確なルールと計画を作成しようと思います。

世界中の防災意識をさらに向上させていくため、私たち若い世代が濱口梧陵をはじめとする偉大な先人の志を継承し、このサミットにおいて学んだ「災害から命を守る」ためになすべきことを、それぞれの国において、私たち一人一人が実践していく決意をここに宣言します。

2018年11月1日

「世界津波の日」2018高校生サミット in 和歌山

地震発生!!



まず身の安全を確保

丈夫なテーブルや机の下にもぐり、足をしっかり握ります。

出入口の確保は大切ですが、まずは揺れが収まるのを待ちましょう。

発災直後は



揺れが収まってから行動

割れた窓ガラスなどの破片でケガをしないように家の中でも靴を履くのがオススメです。

安全を確保できたら、災害情報避難情報を確認し、近くの緊急避難場所まで避難します。

自宅にいた場合に気を付けること

リビング・キッチン

火を使っている場合は、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をします。冷蔵庫などの大きい家電の転倒、食器棚からの食器の飛び出しなどに注意しましょう。

寝室

枕や布団などで頭を保護し、家具が倒れてこない場所に移動。枕元に懐中電灯や靴を用意しておけば、安心です。

2階

木造の古い建物であれば、1階は倒壊する危険性があるため、あわてて1階に降りないこと。外へ出るかどうかは状況を見て。

トイレ・浴室

閉じ込められる危険性があるので、揺れを感じたらドアを開けておきましょう。



外出先にいた場合に気を付けること

学校などの 屋 内

窓から離れ、机の下などの安全な場所に隠れ、揺れが収まるまで待機します。



屋 外

落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら、公園など安全な広い場所へ避難します。

山間地では、土砂崩れが発生するおそれがあるため、速やかに斜面や崖から離れます。

沿岸部では、早くて数分で高い津波が到達する危険があります。近隣に声をかけ、すぐ高台へ避難します。周囲に高台がない場合は、津波避難タワーや津波避難ビルなどに避難します。



迅速・安全に避難しよう

- **あらかじめ**、どこへ避難するか決めておきましょう。
(避難カード、和歌山県防災ナビ等を活用する)
- **より安全な避難場所**を目指して避難しましょう。
- 「空振り」を恐れず、**率先して**避難しましょう。



和歌山県では、時間が許す限り、より安全な避難場所を目指して避難できるよう、独自に避難場所の安全レベル(★~★★★★)を設定しています。災害時には、より安全な避難場所を目指して避難しましょう。

〈津波避難場所安全レベル〉

緊急避難場所 安全レベル1(★)

浸水の危険性がある地域で、時間的に[レベル2、3]へ避難する余裕がない場合の緊急避難場所として指定



津波浸水想定地域

緊急避難場所 安全レベル2(★★)

浸水想定近接地域で、[レベル3]へ避難する余裕がない場合の緊急避難場所として指定



緊急避難場所 安全レベル3(★★★)

浸水の危険性がない地域で、より標高が高くより離れた安全な場所を指定



風水害についても別途レベル設定
※県HP「防災わかやま」に掲載しています。

避難するときに気を付けること

人混み 中では



突然走り出すなどの行為は事故になる可能性があるため、落ち着いて避難することを心がけてください。

落下物に 注意して



住宅地や市街地では、ガラスや屋根瓦などの落下で負傷する危険があります。バッグなどで頭を守り、建物から離れましょう。

火災が 発生したら



煙で、命を落とす危険性があります。できれば濡れたハンカチなどで口・鼻を覆い、できるだけ低い姿勢で煙を吸わないようにしましょう。

夜間の 避難



夜の避難は、転倒や側溝への転落などの危険があります。懐中電灯を使い、目視確認をしながら、できるだけ広い道を通りましょう。

ブロック 塀には 近づかない



ブロック塀や自動販売機などがある場合は、倒れてくる可能性があるため、近づかないようにしましょう。

迷わず 協力を頼む



自分一人では、どうしようもないときは、迷わず大声で「誰か来てください!」「〇〇をしたいので手伝ってください!」と協力を求めてください。

大地震に備えて家庭でできること

家族で事前に話し合おう

災害発生時に必ずしも家族が一緒にいるとは限りません。いざという時のために、家族で避難場所や避難経路について話し合い、実際に確かめておきましょう。家族を信じ、率先して避難しましょう。「わたしは逃げるよ!」その姿勢が大切です。

● 避難場所と避難所を確認する

避難場所とは

裏山、高台、公園など、一時的に身を守るために緊急避難する場所。緊急避難場所、緊急避難先ともいう。

避難所とは

学校、公共施設など、災害により一定期間避難生活する施設。

● 自宅付近の危険箇所を確認

自宅付近の危険箇所をチェックするとともに、避難場所までの安全な経路をマップ化して家族会議で確認しましょう。



● 避難先を調べよう <https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/011400/hinansaki.html> 和歌山県ホームページに詳しく載っています。

避難先名称	避難種別	(津波)緊急避難場所レベル	(風水害)緊急避難場所レベル
○小学校	避難所を兼ねる避難場所	★★★	★
×公園	避難場所	★★	
津波避難タワー	避難場所	★	

～家族との大切な約束「避難カード」～

和歌山県では、家族で事前に決めておいた避難場所に、お互いを信じてそれぞれが避難することができるよう「避難カード」を作成しました。

わたしは逃げるよ!
だから家族で決めた避難場所で会おう!

右記の避難カードをご使用ください。

家族の分については、右の避難カードを切り取って、人数コピーして使用してください。

※災害時は道路が通れなくなることもありますので、緊急避難場所は1ヶ所だけでなく複数記入しましょう。

避難カード

ふりがな
名前

住所

生年月日

緊急連絡先 ①
②
③

家族

人

允避難先

地震・津波

緊急避難場所

避難所

風水害

緊急避難場所

避難所

大地震に備えて家庭でできること

和歌山県 防災ナビ



避難に役立つ機能を搭載!
避難先検索、家族の居場所確認、避難トレーニングなどもできます。

近くの避難先を検索できます

- 避難場所の検索
- 避難場所の安全レベルの確認や、最短ルートを図上に表示
- 避難途中にルートをそれた場合も現在地を常に表示して、正しいルートに誘導



AR(拡張現実)を活用

- 土地勘のない場所でも的確に避難できるよう、避難場所等の方向を地図情報とカメラで確認



防災情報をお知らせします

- 事前の登録なしで、気象警報・注意報や避難勧告等の防災情報がプッシュ型で届く
- さらに、一時避難場所から別の市町村に移動しても、その市町村に発令されている避難勧告等の情報がプッシュ型で届く

和歌山県の公式アプリ

無料でご利用いただけます!!
アプリのダウンロード・ご利用にかかる通信料は、利用者のご負担となります。



家族などの避難場所を確認できます

- 家族等でグループ登録すれば、ばらばらに避難した登録者の居場所を地図上で確認
- 避難カードの作成・共有



日頃からの避難トレーニングが大切です

- 自宅等から避難場所まで実際に避難のトレーニングをすることで、その避難経路や要した時間を記録
- さらに、トレーニング記録に南海トラフ巨大地震の津波の到達時間等の想定を重ねることで避難行動の安全性を確認



災害用伝言ダイヤル「171(いない)」の活用

「避難カード」を記入し、常に携帯しよう!

家族会議で話し合っておこう!

- ・ 災害時の避難先と避難経路
- ・ 家族の役割分担 (火気の点検や持ち出し品)
- ・ 家族間の連絡方法と落ち合う場所

津波避難3原則

- ① 想定にとらわれない
- ② 最善を尽くせ
- ③ 率先避難者になれ

被災したAさんが、無事であることを伝えたい

伝言録音 **171 + 1** + Aさんの電話番号

家族や親戚・友人がAさんの安否を確認したい

伝言再生 **171 + 2** + Aさんの電話番号

災害発生により回線が混雑し、電話が繋がりにくい状況になった場合に、NTTから提供される伝言サービスです。家族や知り合いの安否確認などを行うことができます。携帯電話やIP電話などからも利用可能です。

提供条件

- 伝言録音時間：30秒
- 伝言保存期間：提供終了まで
- 伝言蓄積数：1~20伝言



非常持出品

まずは、最初に持ち出すべきもの。避難バッグに入る程度の量をひとまとめにし、すぐに持ち出せるよう置き場所を決めておきましょう。

置き場所例 ▶ 玄関、寝室、車内、物置など

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> タオル・下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 救急医療品 |
| スマートフォン | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 携帯カイロ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 衛生用品・生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ライター など |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | |
| <input type="checkbox"/> 安全器具（ヘルメット、ライフジャケットなど） | |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |



非常備蓄品

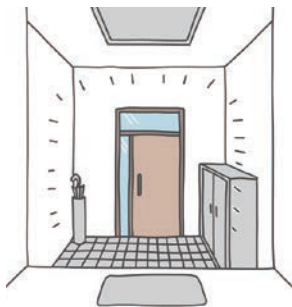
避難所等に持ち込んだり、自宅でおよそ1週間を自足するためのもの。家屋が被災しても取り出せる場所に保管しておきましょう。

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 備蓄食料 | <input type="checkbox"/> ブルーシート |
| <input type="checkbox"/> 備蓄水・風呂水 | <input type="checkbox"/> ポリ袋・新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋 | <input type="checkbox"/> ランタン・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 布製のガムテープ |
| <input type="checkbox"/> ナイフ・ハサミ | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ など |
| <input type="checkbox"/> 工具類（バールなど） | |
| <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ | |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル | |



大地震に備えて家庭でできること

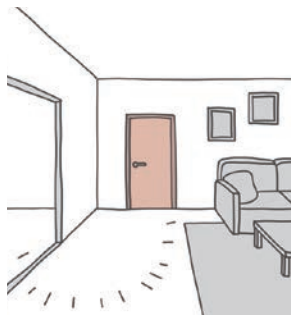
「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所に身を寄せることが大切です。



出入り口や通路にものを置かない。



寝室や子供・高齢者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない。



背の高い家具がない安全なスペースを確保する。



高いところにものを置かない。



家具等の転倒や落下を防止する対策を講じる。



窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っておく。

地震によるガス漏れや通電火災を防ぐために

- 震度5相当以上の揺れを検知すると、マイコンメーター^注が自動的にガスをしゃ断します。
注）マイコンメーターとはしゃ断装置付ガスメーターのこと
- 津波の到達まで余裕がある、家屋の倒壊のおそれがない場合は、「通電火災」を防ぐため、ブレーカーを落としてから避難しましょう。
- 地震の揺れを検知すると自動的にブレーカーを落とす「感震ブレーカー」を設置しましょう。

避難所で生活することになったら

避難所開設のプロセス(参考例)

※避難所によっては、順序・ルールが異なる可能性があります。

下記は、避難所が開設されるまでの行程の一例です。通常は、施設の管理担当者が開錠し、開設準備が始まりますが、災害によっては、管理者自身が被災して到着が遅れる可能性があります。その時には、**避難者自身が開設準備に当たる**こともあり得ます。

1 受け入れ準備

鍵を開け、受け入れの準備を始めます。消防用設備の確認や通信手段が確保できるかなど、**施設内とその周辺の安全確認**をします。

2 レイアウトづくり

どの場所で何を設置すべきか、**居住スペースのレイアウトなどを検討**します。生活できる環境を整えます。

3 役割

一時集合場所から**避難所へ誘導**し、受付を開始。**避難者名簿を作成**し、地域の被災者の状況を把握します。

避難所生活で気を付けること



要配慮者への思いやり

高齢者や妊婦、子供、外国人などの要配慮者には、特に思いやりを持った心配りや行動をし、避難者同士助け合いましょう。

配慮や援助が必要な方に関するマーク



ヘルプマーク

義足や人工関節、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見から配慮が必要な人とわかりにくい人が所持しているマーク



耳マーク

聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合に使用するマーク



マタニティマーク

母子ともども非常にデリケートな状況にある妊婦が所持しているマーク



オストメイトマーク

人工肛門・人工膀胱(ぼうこう)を造設した方を示すシンボルマーク



プライバシーを守る

居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、乳幼児や子供のいる家庭、その他の要配慮者などに気を配り、プライバシーの確保に努めましょう。



衛生面

室内は、土足禁止とし、布団を敷くところと通路を分けましょう。ゴミ捨て場所を決め、ゴミは密封し、清潔にしましょう。

防災メモ

通路は、車イスも通行可能な幅100cm以上を確保する必要があります。

避難所で生活することになったら



物資の配給

落ち着いて自分の順番を待ちましょう。一人分の食料や物資を複数人で分け合う場合もあります。列に並べない要配慮者への思いやりも必要です。



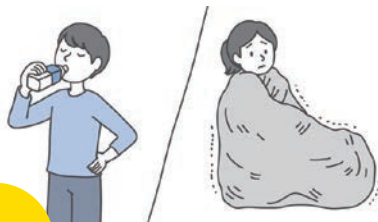
感染症の予防

風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。マスクの着用やこまめに手洗い、うがいをしましょう。水が出ない場合、消毒用エタノールを用意できれば安心です。



日常生活に向けて

災害は、被災者に大きなストレスを与えます。ストレスの程度は災害状況の深刻さや被災者自身の性格特性によって異なり、その反応は、身体、思考、感情、行動などに現れてきます。持病が悪化したり、まとまった考え方が出来なくなったり、イライラして落ち着かなくなったり、また周囲の人とうまくいかなくなることもあります。こうしたストレス反応は異常な事態への自然な反応で、安全で安心な生活を続けているうちに少しずつおさまってきます。“食べる・寝る・話す”を意識して、積極的に休息をとるように心がけましょう。



環境変化による体調不良に注意

急激な環境の変化で体調は崩しやすくなります。夏は特に熱中症に注意し、こまめに水分・塩分補給を行い、冬は効果的に暖をとれるようにします。



防犯対策

避難所は完璧な居住環境ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警官や施設管理者に連絡しましょう。

防災メモ

学校への復学について

被災によって、経済的に困ったり、学校が被災した場合には、就学費用や転校費用など、緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができる。また、災害救助法の適用により、学用品等の給与もある。

日本学生支援機構の緊急・応急の奨学金

貸与条件	家計急変が発生してから12か月以内、災害救助法適用地域に居住している世帯
問合せ先	現在通っている学校

国の教育ローン災害特例措置

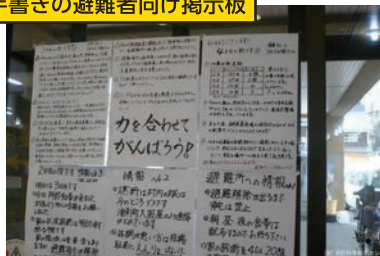
貸与条件	「り災証明書を持っている人を対象とした「災害特例措置」を実施することがあります。また、所得制限の一部緩和や返済期限の延長などの特例措置もあります。
問合せ先	日本政策金融公庫

☰🏠☰ 避難所であなたができることはなんだろう

支援物資の倉庫



手書きの避難者向け掲示板



ゴミ集積所



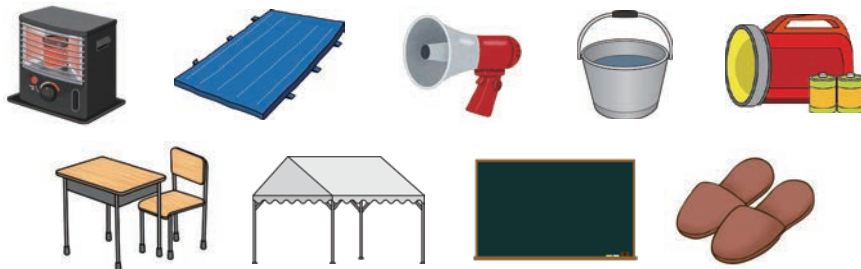
食料配給所



【出典】「災害写真データベース」 http://www.saigaichousa-db-isad.jp/drdsdb_photo/photoSearch.do

東日本大震災では、数週間から数か月にわたって、多くの避難者が体育館で生活し、多くの高校生が避難所運営などを手伝いました。大規模災害時には、高校生の活躍が期待されています。上の写真を参考にあなたに何ができるのかを考えてみましょう。

☰🏠☰ 学校の中のものでも避難所生活に役立つもの(参考例)



あなたの学校には、避難所生活に役立つものとして、色々なものがあります。上記以外にもどんなものがあるか、いろいろな季節を想定して考えてみましょう。

心肺蘇生 (AEDを使用)

【参考文献】「救急蘇生法の指針2020 (市民用)」より引用

手順1 反応があるか確認

1



手順2 大声で叫び 応援を呼ぶ

2



手順3 119番通報とAEDの手配 通信司令員による口頭指導

3



手順4 呼吸を確認する

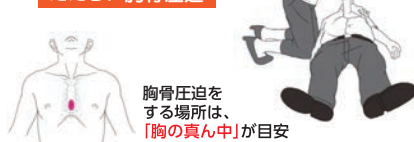
4



手順5 胸骨圧迫は強く!速く! 絶え間なく

5

ただちに胸骨圧迫

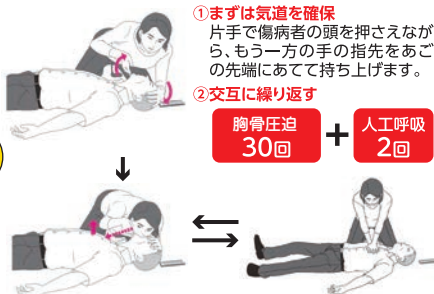


強く 胸が少なくとも5cmほど沈むように 幼児・乳児は胸の厚さの約1/3

速く 1分間あたり、100~120回のテンポで

絶え間なく 中断は、最小に

→人工呼吸ができる場合は...



人工呼吸を行う場合は

できるだけ感染防護具を使用してください。感染防護具を持っていない場合、口と口が直接接触することを躊躇する場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を継続してください。

手順6 AEDが到着したら電源を入れて、音声ガイドダンスの指示に従って電極パッドを貼ります。心電図解析後、電気ショックの指示が出たら...

6



電気ショック後、ただちに心肺蘇生手順5を再開

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊員と交代するまで **あきらめず** 繰り返すことが大切です。

また、AEDの心電図解析後、「ショックは不要です。」のメッセージがあったとしても、**心肺蘇生が不要だ**という意味ではないので、心肺蘇生を継続してください。傷病者に普段どおりの呼吸が戻って呼びかけに反応した場合のみ、心肺蘇生を中断しますが、**判断に迷う場合は、継続してください。**

止血方法

噴き出すような出血



動脈性出血

湧き出るような出血

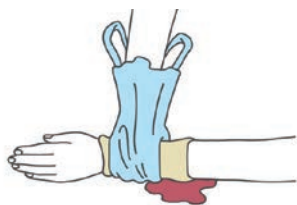


静脈性出血

にじみ出るような出血



毛細血管性出血



直接圧迫法による止血

滅菌ガーゼや清潔なハンカチなどを直接傷口に当て、強く圧迫する方法です。上図のように、手にビニール袋などを被せて圧迫すれば血液感染の防止になります。静脈性出血、毛細血管出血は、ほとんどこの方法で対処できます。

間接圧迫法による止血

直接圧迫法での止血が行えない場合は、間接圧迫法を試みます。傷口を直接圧迫しながら、傷口から心臓に近い動脈を、骨に向かって指で押さえることで、血液の流れを一時的に止める方法です。ひじから先の出血は、上腕の内側中央で、いずれも親指で強く押します。脚からの出血は、出血側の脚を伸ばし、大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。



骨折・捻挫の手当



そえ木で固定

骨折や捻挫しているところにそえ木となるものを当て、その上下を固定します。三角巾でつけたあと、さらに胸部に固定します。

(注意事項)

※骨折したところはしっかり固定して動かさないようにする。

※骨がとび出している場合でも、骨を元に戻さない。また、キズ口は洗わないこと。

そえ木となるもの

棒や板、かさ、ステッキ、段ボール、丸めた新聞紙・雑誌などで、骨折部分を動かないように固定できるもの。



防災メモ 三角巾がない場合は、食品用ラップフィルムで代用できる。

切り傷の応急手当



1 傷口をしっかりと覆える大きさの布や包帯を用意します。



2 傷口が土砂などで汚れている場合は、水できれいに洗い流します。



3 滅菌ガーゼなどを当てて傷口を保護します。



4 滅菌ガーゼなどを固定するため、包帯を巻きます。

患部を程よく覆うことができるものであれば何でも代用して良いですが、大事なことは清潔かどうかです。傷口から菌が入らないように、可能な限り清潔なものを用意しましょう。

包帯の代用となるもの タオル、手ぬぐい、カーテン、食品用ラップフィルム、ストッキング、ネクタイなど

やけどの応急手当



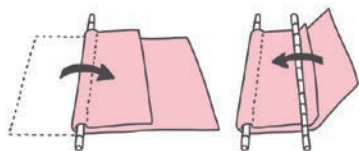
軽いやけどの処置

受傷直後は神経が強い炎症を起こしているために痛みがありますが、冷やすことでやけどの進行を抑え、痛みを和らげることができます。そのためには、できるだけ早く、痛みがなくなるまで5分～10分程度キレイな水で冷やします。

重度のやけどの処置

やけどした部分を衣類の上から水で冷やし、患部に刺激を与えないように、バスタオルなど、十分な厚さがある清潔な衣類で包みます。その後、できるだけ早く医師の治療を受けます。

搬送



毛布を使用した応急担架

傷病者に意識障害や呼吸困難、骨折が疑われるとき又は搬送する距離がある場合は、担架で搬送します。応急担架としてよく用いられるのが、毛布を使った搬送法です。担架に乗せる場合は、傷病者の足側を前にし、動揺や振動を与えないようにして運びます。



イスを使用した搬送

傷病者が落下しないよう、帯や三角巾等で椅子と固定し、2人で搬送します。その際、傷病者の頸部(けいぶ)が前屈(ぜんくつ)しないように、気道の確保に注意します。

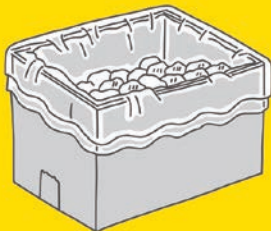
簡易トイレを作る



既存のトイレ(断水等で排水不可)

材料 ポリ袋、新聞紙

便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆います。2枚目のポリ袋を便座の上から被せ、細かく破いた新聞紙を重ねます。



簡易トイレ(持ち運び可能)

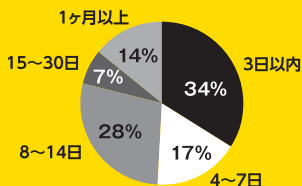
材料 大型バケツ(段ボール箱)、ポリ袋、新聞紙

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重に被せ、細かく破いた新聞紙を入れます。

東日本大震災のとき、仮設トイレが避難所に行き渡るのにどのくらいの日数を要したのでしょうか？ 岩手県、宮城県、福島県の特定被災地方公共団体の29団体から得られたアンケート結果(右図)によると、3日以内は34%でした。一方で8日以上は49%でした。この結果から分かるように、仮設トイレはすぐに配備されません。事前の備えがいかに重要かが分かります。

【参考資料】名古屋大学エコピア科学研究所調査

仮設トイレがいきわたるのに要した日数



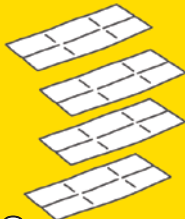
パーティションを作る

防災メモ 人が横たわるに必要なスペースは約3㎡(2m×1.5m)とされている。



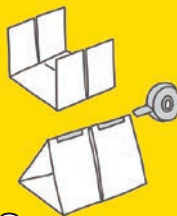
1

厚手のダンボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切ります。



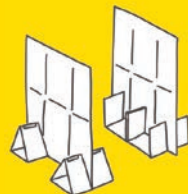
2

切り取った4つのパーツはパーティションとなるダンボールを支える土台となります。



3

切ったパーツを三角形に組み立て、上を粘着テープで止めます。

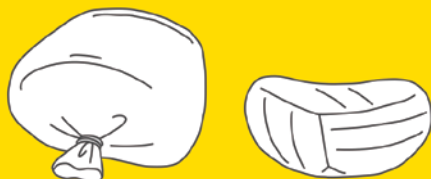


4

開いた段ボールを土台に差し込み土台の間隔を調整します。



枕やクッションを作る



材料 ポリ袋、ボール、空気入れ

● ポリ袋を利用して

ポリ袋に空気を3分の1、ないしは2分の1程度入れ、口をしっかり結びます。上からポリ袋を振り下ろすと簡単に空気は入ります。

● ボールを利用して

空気入れをボールの穴に差し込み、好みの高さになるまでボールから空気を抜きます。



足や靴を瓦礫から守る



材料 ポリ袋、板、ひも

● ポリ袋と板を利用して

被災地は、瓦礫や水たまりで想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、板などの硬いものを靴底の下に敷いて、緩まないようにひもで縛ります。



ロープワーク

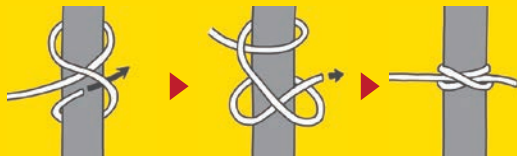
本結び

二本のロープを結び合わせる基本的な結び方



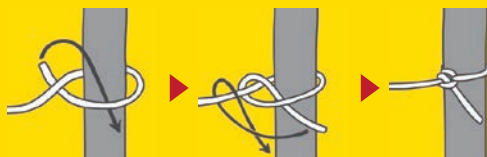
巻き結び

柱や棒にロープをくくり付けるときに使用



ふた結び

ロープの片方の端を結び付けて、物を吊り下げるときに使用



簡易ランタンを作る

ポリ袋を利用

材料 懐中電灯、白いポリ袋、ハサミ



懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を、懐中電灯に結び付けます。

ペットボトルを利用

材料 懐中電灯、ペットボトル、水、ハサミ



1 空のペットボトルを懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、切り口に1~2cmの切込みを4か所入れます。

2 懐中電灯に切ったペットボトルに入れて入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねます。

経口補水液をつくる



砂糖大さじ4杯

塩小さじ0.5杯

水1ℓ

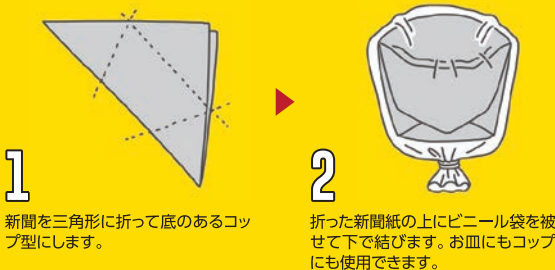
材料 水、砂糖、塩

脱水症状を防ぐために

避難所生活では、トイレ設備が不十分であるため、食事や水分摂取を控えてしまいがちです。脱水症状を防ぐため、吸収率が水の約25倍の経口補水液が有効です。

食器をつくる

材料 新聞紙、ビニール袋



1 新聞を三角形に折って底のあるコップ型にします。

2 折った新聞紙の上にビニール袋を被せて下で結びます。お皿にもコップにも使用できます。



食器がある場合

断水時は、食器も簡単には洗えません。ラップを被せた食器で食事をすれば食器を洗わなくて済みます。

地震が発生したら、迅速に高台などの安全な緊急避難場所に避難しましょう!!



- ① 想定にとらわれない
- ② 最善を尽くせ
- ③ 率先避難者になれ

片田敏孝 東京大学大学院情報学環特任教授 監修

災害時に情報収集するためのwebサービス

防災わかやま	http://bousai-portal.pref.wakayama.lg.jp/ 和歌山県内の各種災害情報を収集することができます。
気象庁	https://www.jma.go.jp/jma/index.html 全国各地の各種災害情報を収集することができます。
NHK	https://www3.nhk.or.jp/news/live/?utm_int=all_contents_tv-news_live 特別編成ニュースが、Webでも同時提供されます。 特別な事態のときのみの提供となっています。
ウェザーニュース Live	https://weathernews.jp/wnl/ 気象会社のウェザーニュースの生放送チャンネル。 全国各地のユーザーからの報告や専門家の解説も見ることができます。
Google パーソンファインダー	https://www.google.org/personfinder/japan 安否情報を登録したり、登録された安否情報を名前や電話番号から検索できます。
LINE	http://official-blog.line.me/ja/archives/54801265.html 災害時、タイムライン上に自分の安否情報を投稿したり、 友人の状況を確認することができます。

各種講座・講習会お問い合わせ先

防災に関する知識・技術を学ぶ講座

地域防災リーダー育成講座「紀の国防災人づくり塾」

https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/011400/kinokuni_bousai.html

心肺蘇生法、応急手当などに関する講習会

日本赤十字社和歌山県支部 <https://www.jrc.or.jp/chapter/wakayama/>
各市町村消防署(局) お近くの消防署(局)にお問い合わせください。

防災ハンドブック ～地震・津波からかけがえない命を守ろう～

和歌山県教育庁学校教育局教育支援課 〒640-8585 和歌山市小松原通1-1

防災ハンドブックは、右記のQRコードからスマートフォン等にダウンロードできます→

