

PTA 防災委員会 News

日頃より皆様にはPTA活動にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

防災委員会では、東日本大震災から11年がたち防災意識が薄れてきている今、改めて、防災意識の向上や防災備蓄の重要性を伝えたいと考えてきました。

東京都では、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう11月19日を「備蓄の日」〈1年に1度は**びち(1)く(9)**の確認〉としています。そこで、今年度は、「備蓄をしよう!」をテーマに、日頃の備えの大切さや、子どもと楽しく学べる防災サイトの情報を取り入れた《PTA 防災委員会 News》と《防災手ぬぐい》の配布を「備蓄の日」に合わせて行うことにしました。明日の「備蓄の日」に、家庭の備蓄品の見直しや再確認に役立てていただき、家族で防災について考えるきっかけになればと思います。

防災委員会の活動内容

① 十小校区防災連絡会（以下、※1 防災連絡会）のメンバーとしての活動

- ・ 防災連絡会への出席、諸活動への参加

※1 防災連絡会は、学校やPTA、地域の方々、行政の担当の方々が集まり、防災についての話し合いや初動要員訓練、避難所設営訓練、避難所受付訓練などを行っています。

② 校内での活動

- ・ 防災連絡会での活動内容をPTAの「運営委員会だより」で会員に周知する広報活動
- ・ 児童および会員の防災意識向上のための諸活動



防災手ぬぐいの配布

今年度、防災委員会では《防災手ぬぐい》を配布することにしました。

自然災害に役立つ情報がイラストと文字でプリントされています。非常用持ち出し袋にいておきたい防災グッズのリスト、安否確認・情報収集のやり方、地震発生からの避難方法、手ぬぐいの使い方が描かれており、基本的な防災マニュアルとしても使用できます。家族の情報メモ欄もあり、自分の家族情報を油性ペンで記入できるので万が一の場合も安心です。活用方法を家庭で話し合ってみましょう。

在宅避難にそなえて

コロナ禍において災害が発生したとき、避難所では感染症対策を講じる必要があるため、収容人数が想定のお3割程度となり、避難してきたすべての方を受け入れることができません。また、避難所はふだんの生活と違う環境でストレスがたまるだけでなく、多くの人が集まるため、新型コロナウイルス感染症の感染リスクも高くなります。



自宅で安全に過ごせる場合は、避難所に避難する必要はありません。災害時に自宅で安心して過ごせるよう、この機会に家庭の備蓄を見直しましょう。

在宅避難をしていても、近くの避難所の総合受付へ**避難者カード**の提出も忘れずに！自宅の備蓄品が不足した際、可能な範囲で避難所にある備蓄品の提供が受けられます。避難者カードは小平市のホームページからダウンロードできます。事前に記入しておきすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

在宅避難が難しい場合、知人や親せき宅、ホテルなどの宿泊施設など、避難所以外の安全な場所に避難する**分散避難**も考えておくと安心です。



備蓄をしよう！

災害発生時には、ライフライン(電気、ガス、上下水道、通信)が止まる、物流の停滞から食料や生活物資が手に入りづらくなる状況が考えられます。分量としては、まずは最低限 **3 日分** を、物流が徐々に回復したとしてもすぐに必要なものが入手できるようになるとは限らないため、**1 週間分** を目標に備蓄を進めましょう。

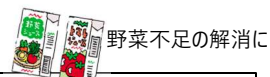


ふだんから使う食材、加工品、生活用品、衛生用品などは、少し多めに買って置き、古いものから順に使い、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の備蓄ができます(ローリングストック)。

下の主な備蓄品目を参考に、それぞれの家庭に合ったものを備えましょう。

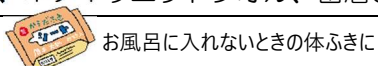
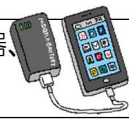
ローリングストックで備える主な備蓄品目

食品等	飲み水(1人1日3L)、米、レトルトご飯、乾麺・即席麺、レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、飲み物、チーズ・プロテインバーなど、お菓子、栄養補助食品、健康飲料粉末、日持ちする野菜類
生活用品	ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ティッシュ、トイレットペーパー、ペーパータオル、布製粘着テープ、軍手、ビニール手袋、乾電池、使い捨てカイロ、カセットボンベ
衛生用品	マスク、除菌ウエットティッシュ、アルコールスプレー、口内洗浄液、常備薬、救急箱(中身)
女性用品	生理用品、基礎化粧品
乳幼児用品	粉ミルク(スティック)、液体ミルク、離乳食(アレルギー対応)、おむつ、おしりふき、使い捨て哺乳瓶
高齢者用品	おかゆ、補聴器用電池、入れ歯洗浄剤、高齢者用おむつ



災害時に必要となる主な備蓄品目

生活用品	カセットコンロ、懐中電灯、ランタン、ヘッドライト、充電式ラジオ、携帯電話用充電器、ポータブルストーブ、クーラーボックス、リュックサック、給水袋・給水タンク
衛生用品	簡易トイレ(1人1日5~6回)、ボディウエットタオル、歯磨き用ウエットティッシュ、体温計



どのくらいの量を備えたらよいかわからないという方には、東京都のウェブサイト「東京備蓄ナビ <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>」が参考になります。

家族の人数、性別と年齢、住まいの種類(戸建て/集合住宅)、ペットの有無を入力すると、必要な備蓄品目と量がリストで表示されます。

戸建てを選択すると3日分、集合住宅を選択すると1週間分が算出されますので、備蓄量の目安になります。

◎東京備蓄ナビにて算出した1週間分の備蓄品の量の一例(集合住宅に住む成人夫婦、小学生2人(男女)の4人家族)

飲み水 76L	無洗米 10kg	レトルトご飯 76 食	レトルト食品 26 食	缶詰 26 缶
アルコールスプレー 3 本	除菌ウエットティッシュ 280 枚	口内洗浄液 2520mL	トイレットペーパー 9 ロール	簡易トイレ 140 回分

口備蓄で見過ごされがちなのが**トイレ**です。

災害時に停電や給水・排水管が破損するとトイレは使えなくなります。

トイレをがまんするために水分摂取を控えると、命にもかかわってきます。

家族全員がトイレをがまんしなくてすむように、災害用のトイレも備えましょう！！

口また、飲み水以外に、**生活用水**も必要となります。

ふだんからの生活用水のくみ置きも考えておきましょう！



楽しく学ぼう！防災サイトの紹介

子どもが楽しく遊びながら防災について学べるサイトをいくつか紹介します。

防災クイズ…各サイトのクイズを少しだけ紹介します。ほかのクイズにも挑戦してみませんか。

◎ちょボットの防災ランド-Yahoo!きっず

<https://kids.yahoo.co.jp/bousai/>



地しんのときに「きけん」なものは、5つあるよ。
うごくもの、おちるもの、とぶもの、たおれるもの、
あと1つは、なんだろう？

- 丸いもの
- われるもの
- どろどろしたもの

われるもの

まどガラスやお皿、かびんなどわれるものに気をつけよう。
家の中にうごくもの、おちるもの、とぶもの、たおれるもの、われるものはないかな？
たおれたり、われたりしないためにそなえておくのが大事だね！



ひなん所にもっていく、防災リュック（非常持ち出し袋）にいれるもので、とくに大事なものは、
つぎのうちどれかな？

- 大好きなおかし
- のむための水
- 非常食（ひじょうしょく）

のむための水

どれも大事だね！
でも生きていくためには水がとくに大切だよ。
ひなん所では、水をもらうまで時間がかかるかもしれない。自分でのむ水は、じぶんのリュックにいれておくといいね。
少なくとも 500mL のペットボトルの水が 1、2 本あると安心だよ！

◎親子で学べる防災クイズ|みんなの防災 全労災

<https://www.zenrosai.coop/stories/bousai/cafe/quiz.html>



汚れ防止・防寒対策・応急手当など一つのものでさまざまに活躍するのはどれでしょう？

- せっけん
- スポーツタオルまたはてぬぐい
- ボックスティッシュ

スポーツタオルまたはてぬぐい

タオルは、頭や口に巻いて汚れを防いだり、マフラー代わりにして寒さをしのいだり、三角巾の代わりにつかったり。
もちろん体を拭くのにも使えるよ。
ほかに、大判のハンカチも重宝するから準備しよう。



断水時でも口の中をきれいにして、虫歯予防に役立つ食べ物はどれでしょう？

- ジュース
- ヨーグルト
- キシリトール入りのガム

キシリトール入りのガム

水が使えなくても歯磨きはしないとイケないよ。
災害時は、虫歯や歯周病になっても、すぐに歯医者さんに診てもらえないことがあるんだ。
歯の病気で困らないよう、歯磨きシートや液体歯磨き、キシリトール入りガムなどを用意しておこうね。

防災かるた…下のサイトからダウンロードできます。プリンターで印刷して、切り取って遊びます。

◎いぢちひろゆきの「無料」防災イラスト|いぢちひろゆき.net

<https://ijichihiroyuki.net/bousai/>

◎防災かるた | みんなの防災 全労災

<https://www.zenrosai.coop/stories/bousaicarta.html>



小学生向け防災ポーチの作り方

災害はいつ起こるかわかりません。子どもが一人にいるときに被災することもあります。子どもを守るグッズをまとめた「防災ポーチ」を持たせるのはいかがでしょう。入れ物のポーチは子どもが持ち歩きしやすい大きさのものなら、移動ポケットやきんちゃく袋、透明のフラットポーチなど、どんなものでもOKです。防災ポーチの中身の一例を紹介します。ポーチの中に必要なものを親子で一緒に考えてみませんか。



防災ポーチの中身の一例

- 【B6サイズのフラットポーチを使用】
- 緊急連絡先※2 おたすけミニブック(別紙)
- 防災ホイッスル&ミニライト
- ポケットティッシュ
- 除菌ウエットティッシュ
- 携帯簡易トイレ
- 救急ばんそうこう
- マスク
- 飴・熱中症ラムネ
- 小銭(飲み物代・公衆電話代)
- 布製粘着テープと油性ペン

※2 おたすけミニブックについて

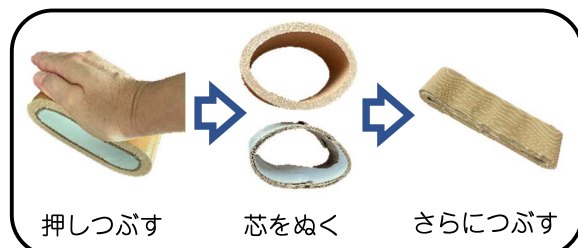
《防災委員会 News》に添付した「おたすけミニブック」は、防災サイト「いつもしも | 子どもとママのリアル防災」<https://itumosimo.jp/>に許可を得て使用しています。右のQRコードからもダウンロードできます。



非常時に役立つ！防災アイデア

布製粘着テープ

- ◎ダンボールなどの資材を留める・貼り付ける
- ◎傷口の止血や、骨折した時の添え木の固定などに
- ◎靴や服がやぶれたときの応急処置に
- ◎持ち物の名札や伝言メモとして



芯を抜いてつぶすことで、かさばらずに非常持ち出し袋や防災ポーチなどに入れることができます。

ポリ袋

◎水の運搬に



リュックと太きめのポリ袋2枚で背おって水を運搬できる簡易給水袋を作ることができます。

- ① リュックの中に、ポリ袋を2重にします。
- ② ポリ袋に水を入れ袋の口を縛ります。

リュックの代わりに、ダンボール箱を使えば、簡易給水タンクになります。

◎ポリ袋調理(パッキング)に



ポリ袋調理(パッキング)は、高密度ポリエチレン製のポリ袋に食材を入れ、袋を閉じて袋ごとゆでる調理方法です。※3 ごはんを炊くこともできます。

袋に入れたまま器にのせ、食べ終わったらポリ袋だけ捨てれば、器を洗う必要がありません。

※3 東京都防災ホームページに掲載の「日常備蓄」で災害に備えようパンフレットにレシピが紹介されています。<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/1003729.html>

『編集後記』

近年は、大規模な地震災害のほかに、台風などによる気象災害も増えているように感じます。災害はいつどこで起こるか分かりません。《PTA 防災委員会 News》が皆様の「もしもに備える」ためのきっかけになれば幸いです。

防災委員一同