

# 子どもと家庭の防災マニュアル (地震編)

横浜すばいす防災教育支援事業  
「キッズ防災教室」テキスト


いえ 家にいるときに、  
おお 大きな地震が起きたら？  
「あ・し・た・に・じ」？



## 子どもの防災マニュアル


## 保護者の皆様への説明

**あ** 安全スペースへ避難



安全スペースには、厚手の手袋、足の厚い履物を用意しておく  
廊下や寝室に避難する(廊下、寝室にはなるべく物を動かさない)  
安全スペースのイメージ(共同住宅の例)

○家具を固定、整理して、部屋の中に、「物が倒れてこない、動いてこない、落ちてこない、」安全スペースを作っておく。  
(家具などを固定していない部屋では、「テーブルの下」が安全とは限らない。)  
○物が無い「ろうか」などは安全スペースであることも。  
○地震を感じたら、緊急地震速報を聞いたなら、安全スペースに避難する「家庭内避難訓練」をしましょう。



**し** 初期消火




○「ひ・け・し」(避難・消す・知らせる)の原則を家族や自治会などで訓練。  
○地震で家が破損、家具が倒れ、部屋が散乱していたら、電気器具のプラグを抜く。通電すると火災の可能性。ブレーカーを落とす。(避難するならば必ず。)  
○消火活動も、「火が目の高さ」になったら部屋から脱出、避難。  
○自治会などで、スタンドパイプを配備。訓練をみんなで体験。  
○ガスの火は、震度5相当で自動的に消える。台所にいたらまず離れる。

**た** 助け合い



○となり近所(近助)自治会、マンションなどで安否確認。(訓練に参加を)  
○震災直後の「安否の否」(家が倒壊、閉じ込め、家具の下敷き、負傷、クラッシュ症候群、火災、)に対応する安否確認訓練を。  
○「パール、のこぎり、ジャッキ」は命を救う「三種の神器」。  
○市民トリアージで負傷の程度に応じた最善の対処。  
○みんなで応急手当、搬送(担架、車椅子)訓練を。  
○軽症者、中等症以上の搬送先を確認し、搬送想定訓練を(家族が怪我をしたら?)。  
○二時間以上体が挟まれていたら、透析ができる病院に、「クラッシュ症候群の疑いあり」と伝える。



**に** にげる



津波避難場所・津波避難ビル  
避難場所 避難所

【津波】津波の来るところにいたら、高台・高いビルなど避難場所に避難。  
【火災】火災延焼が想定される地区では、広域避難場所(火災から身を守る広い場所)への避難ルート確認を。家の周辺が火災から安全なら動かない。  
火災延焼が想定される地区で、広域避難場所が遠い場合には、広い道路、川、鉄道、ビルの壁などの火災が渡れない場所を探しておき、避難する想定を。  
【自宅に住めなくなったら】余震に耐えられないほど家が破損したら、避難所(学校など地域防災拠点)に避難を。避難所ルールを守り、協力して避難生活。

**じ** 自宅避難が一番



①柱と基礎を金具でつなぐ  
②壁を補強  
③窓枠を補強  
④家具を固定  
⑤家具を固定  
⑥ローリングストック

家が無事なら、自宅避難生活が一番。次の「た・か・の・す」の備えが必要。  
**た** 【耐震性】1981年以前の建物は耐震診断・耐震工事。(補助制度あり)  
新耐震基準の建物も、壁が少なく、バランスが悪ければ耐震診断を。  
**か** 【家具固定】背の高い家具は固定。食器棚は地震対策品に。  
家具固定は、「ポール式」+「ストッパー式」併用が効果的。  
**の** 【飲み物・食べ物】「防災用非常食」もよいが、日頃飲んでいるもの、食べているものを多めに備蓄。(災害後は店に品がなくなり、当分入らない。)  
**す** 【ストック】10日は生活できるほど多めに備蓄し、古いものから使っていく「ローリング・ストック」(循環備蓄)がおすすめ。