



じ しん

お

とき

地震が起きた時どうなる？

とつかくやくしよ
戸塚区役所



げ こう ちゆう
下校中にグラッ!



あぶ
どこが危ない?
さがして!!



つぎ
次のページで
かくらぬ
確認してみよう!

げ こう ちゅう
下校中に
グラッ!

かい せつ へん
解説編



きみ
君へのミッション

かくにん
確認してみよう!
きみがよく通る道は
どこが危ない?!

べい くす たお
ブロック塀は崩れる! 倒れる!!



はな
すぐに離れて!
ちか
近づかない!!

ほ どう きょう
歩道橋はゆれる! ふり落とされる!



ほ どう きょう
歩道橋はこわれるかも。
しっかり手すり
つかまって!!
ゆ おさ
揺れが収まったら
すぐ避難!

うえ
上からものが降ってくる!



かんぱん
看板やガラスの
は へん
破片も降ってくる!
あし もと
足元も気を付けて!!



まいろ
黄色の○にわらじがかれているよ。

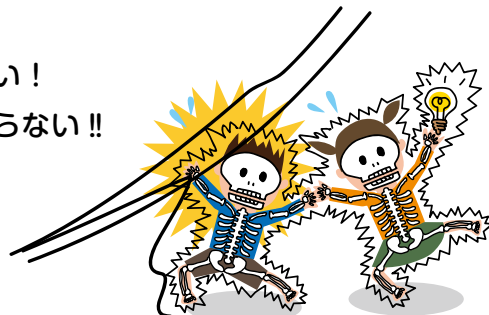
みち わる
道が悪くなるよ!



し われ
地割れが起こることも。
ガラスの破片にも気を付けて!
あし
足をけがすると
いえ
家に帰るのも
たい へん
大変。

でん せん かん てん き けん
電線には感電の危険が!

ちか
近づかない!
ぜっ たい さわ
絶対に触らない!!



リュックでも

ランドセルでも



つう かく げ こう ちゅう きみ
通学・下校中の君へ



し しん
地震のとき
ランドセルの中に
何が入っていたら安心?

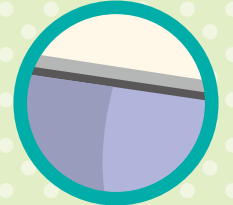


うえ よこ した
上も横も下も
あふなくて
め まわ
目が回って
ござる

A おうちの人の連絡先、小銭、ばんそうこう、ライト、ホイッスルなどを入れておくと、いざという時に役に立つ!



どこが危ない?
さがして!!



わらじが
5つ
かかっているよ!
さが探してね!

次のページで
かぐさ
確認してみよう!

お留守番中にグラッ!

お留守番中に
グラッ!



君へのミッション

考えてみよう!
おうちの中でどこが危ない?
今すぐできることある?

解説編

地震はいつおこるか
わからないでござる



家具は落ちてくる!
倒れてくる!



固定してある?
おうちの人に聞いてみよう!

閉じ込められるかも…
まずドアを開けて
出口を確保!!

もし閉じ込められて
しまったら
大きな音で助けを呼んで!



食器が割れるよ!

割れたガラスで足をけがするよ。
移動するときは
スリッパや靴で足を守ろう。



固定されていない家具は
飛んでくる!!



固定してある?
おうちの人に聞いてみよう!

固定されている
家具でも
中から飛び出す

あぶないものが
飛んでくるかも!
気を付けて!!



黄色の○にわらじがかかっているよ。



洗面器でも



布団でも

マンションに
住んでいる君へ



もしエレベーターに
閉じこめられたら?

エレベーターが止まったら、非常用ボタンを押しつづけ、落ちついて助けを待とう。

か ちゅう
もの
お買い物中にグラッ!

あぶ
どこが危ない?
さがして!!



わらじが
5つ
かかっているよ!
さが探してね!

つぎ
次のページで
かくごら
確認してみよう!

か もの ちゅう
お買い物中に
解説編
グラッ!



ごめん!
ムギユ
君へのミッション

お店に行ったら 非常口 EXIT を
さがしてみて!

しょう ひん
商品やマネキンが
倒れてくる!



ちか
近づかない!
はな
すぐに離れて!

うえ
上から
落ちてくる!

お
落ちてくるものに
ちゅうい
注意しよう!



あわてない
ことが
だいじ
大事でござる



で くち ひと お
出口などに人が押しよせる!

お
落ちついてお店の人の言うことを聞こう!



エスカレーターが
急に止まることも!

ころばないように、手すりにしっかり
つかまっておこう



てい でん
停電する!



まっくらになるだけじゃなく、
エレベーターや
エスカレーターがとまることも。
あわてずお店の人の
言うことを聞こう!!

黄色の○にわらじがかかっているよ。



カゴでも /



スマホの電池が
無くなった君へ



これ何かわかる?



これは公衆電話。まちの中にあってだれでも使えるよ。使い方は...①受話器をとる②お金を入れる③電話番号をおす!

地震が来た！どうなる？！
想像してみて？

電気ストップ！

夜はまっくらに。テレビもエアコンもつかない。

水ストップ！

水が飲めない。トイレを流せない。

ガスストップ！

連絡がとれない！

乗り物も信号も止まる。

“いつも”の生活ができない！

買いものができない。



Q 地震のとき、君と君の家族に必要なものをさがして！！

答えはひとつじゃないよ。いろいろ考えてみよう。何かひらめくかも…

これも探してみて

- ★生き延びるために絶対必要なものは？
- ★ガスが止まったけど、あたたかいものが食べたい！何が必要？
- ★真夜中に地震が。飛びおきたけど停電でまっくら。そばにあるといいものは？
- ★トイレの水が流れなくて、においも気になる…トイレのかわりに使えるのは？

水

水、食べもの、どれくらい必要？

人は「飲まない」「食べない」でいると3日も生き延びられないって…知ってた？



1人1日3リットル × 最低3日分 × 家族分 = リットル必要！

君へのミッション

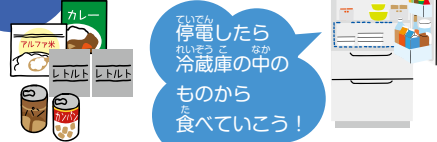
水は、何で必要なんだろう。水は飲むだけじゃない。顔をあらったり、トイレを流したり…水はとても大切！

やってみて！水を無駄遣いしない必殺技！

- ペットボトルの下のほうに直径2~3mmの穴をあけて
- 穴を指で押さえながら水を入れキャップを閉めて
- キャップをゆるめると穴から少量の水が！キャップを閉めると水が止まる
- 使わないときは、穴を上にして置けば水はもれない

食べ物

食べ物も最低3日分用意しておこう！



停電したら冷蔵庫の中のものから食べていこう！

君へのミッション

カセットコンロもなくてお湯もわかさない。家にあったカップラーメン、水でも作れる？



ガス

ガスがとまった…火がつかない

カセットコンロとガスボンベがあれば料理だってできちゃう！

あたたかいものは、米安な気持ちをやわらげてくれる。

1人一週間約6本 × 家族分 = 本必要！



君へのミッション

熱に強い！

ポリ袋でカレーを作ってみて！



・米(1合)と水(180ml)をポリ袋に入れて、30分つけておく(A)
・ツナ缶、薄切りの野菜、水170ml、きざんだカレールー(2かけ分)をポリ袋に入れる(B)



・鍋の底に皿をしいてから、(A)(B)を置き、つかるぐらいの水を入れて火をつける(中火)
・沸騰したらふたをして弱火で加熱(20分)



・10分蒸らしたら袋を開けて、ご飯をほくし、カレーをしっかりかき混ぜて皿に盛る

あかり

まっくらになる

夜に地震、そして停電。まっくらになると怖い、不安。明かりはたっぷり用意して。



君へのミッション

懐中電灯の明かりをもっと明るくするぞ！



懐中電灯の上に水を入れたペットボトルを乗せるだけ！

枕元にもライトを！



君へのミッション

懐中電灯を用意していたのに、まっくらで、どこにあるかわからない…どうしたらいい？

夜光テープをはっておくところや暗闇でもすぐ見つけられる！



トイレ

トイレの水、流せない もう出ちゃう、我慢できない

トイレバックって知ってる？ 水が流れなくてもうんち・おしっこをきれいに捨てられる袋だよ！

- トイレにビニールをかぶせて
- うんち・おしっこをしたら水分を固める凝固剤を入れる
- 凝固剤を入れるとすぐに固まるよ
- そのまま口をしぼって、燃やすごみへ

3日分でトイレバックどれくらい必要？

トイレに1日5回行くとして…

1日5回 × 3日分 × 家族分 = 個！

トイレトーパーも忘れずに！

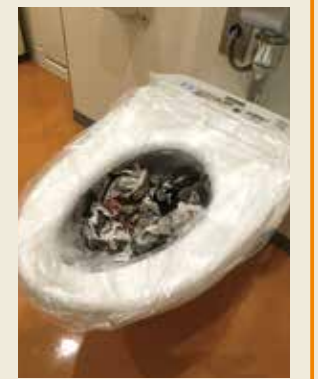


君へのミッション

水も流せない！ トイレバックもない！

一番簡単なトイレを作るぞ！！

広げたポリ袋を2枚重ねて、トイレにかぶせて、真ん中にぎった新聞紙を置けば完成！



災害時、こんなとき…どうする?!

いいね! 友達にも教えてあげよう

寒いとき…

新聞紙で!



- ①新聞紙の下4分の1を折る
- ②左右それぞれ3分の1の幅で折って、重ねる
- ③裏返して完成

スリッパに変身

あたたかい! 割れたガラスなどから足を守ることもできる!

くつ下+新聞紙で!

- ①くつ下をはいて
- ②上からもう1枚新聞紙をまく



あったか~い

新聞紙+ラップで!!

新聞紙の上からラップをまく



どれもあったか~い

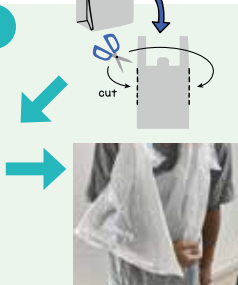
けがをしている人がいるとき…



ラップで!

ラップの芯をあてて、きつくまく

レジ袋で!



割りばし+テープで!



割りばしをあてて、きつくまく

レジ袋を切って首から下げる

雨のとき…

ばんそうこうで!



くつの裏の上下にはばんそうこうを貼ると、すべり止めに!!

ラップで!!

スマホにラップをまけば、雨で手が濡れていても使える!



お水を少しずつ使いたいとき…



ラップやポリ袋で



食器にかぶせて使えば、洗わなくていいので、水の節約になる!



水がドバっと出ないようにふたに穴をあけておこう



自分の家族には何が必要かな?

必要なものは人それぞれ違うはず。家族と考えてみよう!

例えば… OOさんのおうちだと…?

<p>おばあちゃん おばあちゃん (75歳)</p> <p>腰が痛くて。病院に持病の薬をもらいに行くときも、つえがないと大変なの。入れ歯だから、やわらかいものじゃないと食べられないの…</p>	<p>父 父 (40歳)</p> <p>仕事が忙しくて、遅くまで会社にいる。会社まで電車で1時間かかるよ。電車が止まったら歩いて帰らないと。</p>	<p>母 母 (35歳)</p> <p>週に3回のダンス教室が楽しみ。寒がりだから冷えるとおなか痛くなっちゃう。甘いもの大好き。</p>	<p>ぼく、わたし ぼく、わたし (小5)</p> <p>毎日、学校が終わってから習いごとに行っているよ。小麦アレルギーがあるから、食べるものには気を付けないと。</p>	<p>赤ちゃん 赤ちゃん (0歳)</p> <p>ミルクと赤ちゃん用のごはんしか食べられないの。泣いてもお気に入りのおもちゃがあればごきげん!</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

必要になる「もの」・「こと」 ↓ 他にもあるかな

			<p>ひとり一人のときに地震がくるかも。食べものはだいじょうぶかな。</p>	
--	--	--	----------------------------------------	--

自分と家族に必要な「もの」・「こと」を考えてみよう

メンバー	【ぼく、わたし】	【おばあちゃん】	【父】	【母】	【ぼく、わたし】
どんな生活をしてる?					
必要「もの」・「こと」	●	●	●	●	●

ぼうさい
防災ブック

じしん お とき
地震が起きた時

どうなる？



はっこうび れいわ ねん がつ
発行日：令和4年3月

はっこうしゃ とつかく やくしよく せいすいしん か そうむ か
発行者：戸塚区役所区政推進課／総務課

〒244-0003 よこはまし とつかく とつちちよう
横浜市戸塚区戸塚町16-17

Tel 045-866-8321 Fax 045-862-3054