

### ③ 防災グッズ(自宅避難用)

#### 自宅避難基本グッズ

携帯トイレ、救急セット、口腔ケアウェットティッシュ、体拭きタオル、カセットコンロ、ガスボンベ(15本/月)、乾電池、布用消臭スプレー

#### キャンプ道具の有効活用

LEDランタン、ヘッドライト、クーラーボックス、革手袋、ロープ、テント、ターフ、寝袋、食器(紙皿・プラスチック)、調理器具、燃料、ナイフ、缶切り、ヘルメット、鉈、斧、エアーマット、テーブル、椅子、燃料、スコップ、ハンマー、発電機

#### 日曜品や子ども用品はローリングストックで備える

トイレットペーパー+1パック、ラップ+3本  
ポリ袋(大・中・小)+50枚  
ウェットティッシュ類+7本、紙おむつ+2パック  
お尻拭き+2個、粉ミルク+1缶

#### ローリングストック法

- 食料、水を少し多めに用意する
- 定期的に古い物から順に食べる
- 食べた分を買い直し補充する

#### 多機能防災グッズ

ポリ袋⇒調理、水の運搬用等多用途に  
新聞紙⇒紙食器、清掃用品、スリッパ、多用途に  
ラップ⇒食器に使用、応急手当  
ペットボトル⇒手洗い、シャワー、収納、多用途に

### ④ 災害時の食事(水・食料の備蓄方法)

#### 飲料水備蓄量

$$\begin{matrix} \text{1人1日} \\ \text{3L} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{人数} \\ \text{4人} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{日数} \\ \text{3日} \end{matrix}$$

$$3\text{L} \times 4\text{人} \times 3\text{日} = 36\text{L} \quad (\text{2L} \times 6\text{本で1箱})$$

3箱



#### 7日間の備蓄方法

1 ┆ 3 日	冷蔵庫・冷凍室にあるものから食べる (普段から食材を多めに買置き、停電時はクーラーボックスに保冷剤と共に保存)
4 ┆ 7 日	ローリングストック法で好みの食品・食材を食べる

### ⑤ 備蓄食料品チェックリスト

1. 家庭にある食料品をリストアップする
2. 備蓄内容と備蓄量決める  
普段食べているものを中心に、家族の人数や嗜好に応じたもの
3. 高齢者、乳幼児、慢性疾患等への配慮  
高齢者には柔らかくて食べやすい介護食、乳幼児には育児用ミルク・ベビーフード・離乳食、慢性疾患や要介護者や食物アレルギーの人には適応した食品の準備
4. チェックリストの作成  
必要品・主食・主菜・副菜等の必要備蓄量、商品名、備蓄量賞味期限等、現状がわかるリスト表
5. 備蓄品は普段から多めに買置き  
米を中心に、レトルト・缶詰等
6. 避難生活を想定した献立と調理実習  
備蓄品を使った献立や調理法、缶詰・レトルト食品

### ⑥ 水の備蓄・節約・運搬術

水がなければ生きていけない、水のインフラ復旧には日数がかかる(被災地の実情)

#### 1. 3日分の水は確保!! 水は何に使う?

飲料・食事・トイレ・手洗い・洗濯・入浴

#### 2. 給水拠点・方法のチェック

地域の給水拠点( ) ( )

井門の利用場所( ) ( )

雨水タンク( ) その他( )

#### 3. 節水・水を使わない方法

- ・ 3杯のバケツで食器を順番に洗う
- ・ ラップを食器にかぶせて使う
- ・ 口腔ケア用ウェットティッシュを使い口腔衛生や食器等の洗浄に使用する

#### 4. 水の運搬

- ・ バケツ・段ボール箱で運ぶ  
ポリ袋を2枚重ねにしてバケツや段ボールの中に入れて運ぶ
- ・ キャリーカート(台車)  
バケツ・段ボール・ポリタンク等を一度に運べる
- ・ リュック  
リュックの中にポリ袋を2枚重ねして運ぶ、マンションなどエレベーターが使用できない場所や段差、障害物が多い場所で運べる

#### 5. 簡易シャワー

ペットボトルやポリ袋を加工し、手洗いシャワーや入浴シャワー用として活用する

※水の確保は避難中から避難生活でも重要課題です。最低限の水の確保を!!

### ⑦ 災害時のトイレ(携帯トイレ)

災害時は避難所、自宅のトイレが使用不可!?(地震後のトイレでは汚水の逆流が発生しやすくマンションは要注意、通水確認が必要)

#### 1. 携帯トイレの使用法

(便器にポリ袋をかぶせ、その上から携帯トイレを設置し使用後は携帯トイレだけ交換する)

#### 2. 携帯トイレの数量

$$\begin{matrix} \text{1人1日} \\ \text{3~6回} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{人数} \\ \text{4人} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{日数} \\ \text{7日以上} \end{matrix}$$

$$\begin{aligned} \text{大使用} & 1\text{枚} \times 4\text{人} \times 7\text{日} = 28\text{枚} \\ \text{小使用} & 4\text{枚} \times 4\text{人} \times 7\text{日} \div 3\text{回} = 38\text{枚} \quad (\text{1枚3回使用}) \end{aligned}$$

**66枚**

トイレの確保(安心して使用できる場所)  
衛生管理(感染経路、手洗い 消毒 清掃、汚物処理)

### ⑧ 心のケア

#### 震災直後は、大人も子どももみんな不安 子どものための心理的応急処置

災害時にストレスを抱えた子どもの心を傷つけず、適切に対応するために、見る・聴く・つなぐの行動原則を基本とした、誰もができる心の応急手当です(公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン)

#### 見る……

- ・安全確認
- ・緊急の対応を必要としている子どもを探す
- ・深刻なストレスを抱えている子どもがいないか確認する

#### 聴く……

- ・子どもに寄り添う
- ・子どものニーズや心配事について尋ねる
- ・子どもの話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

#### つなぐ……

- ・子どもと家族、専門家
- ・子どもと家族に基本的ニーズ衣食住・医療に対応
- ・正確な情報提供