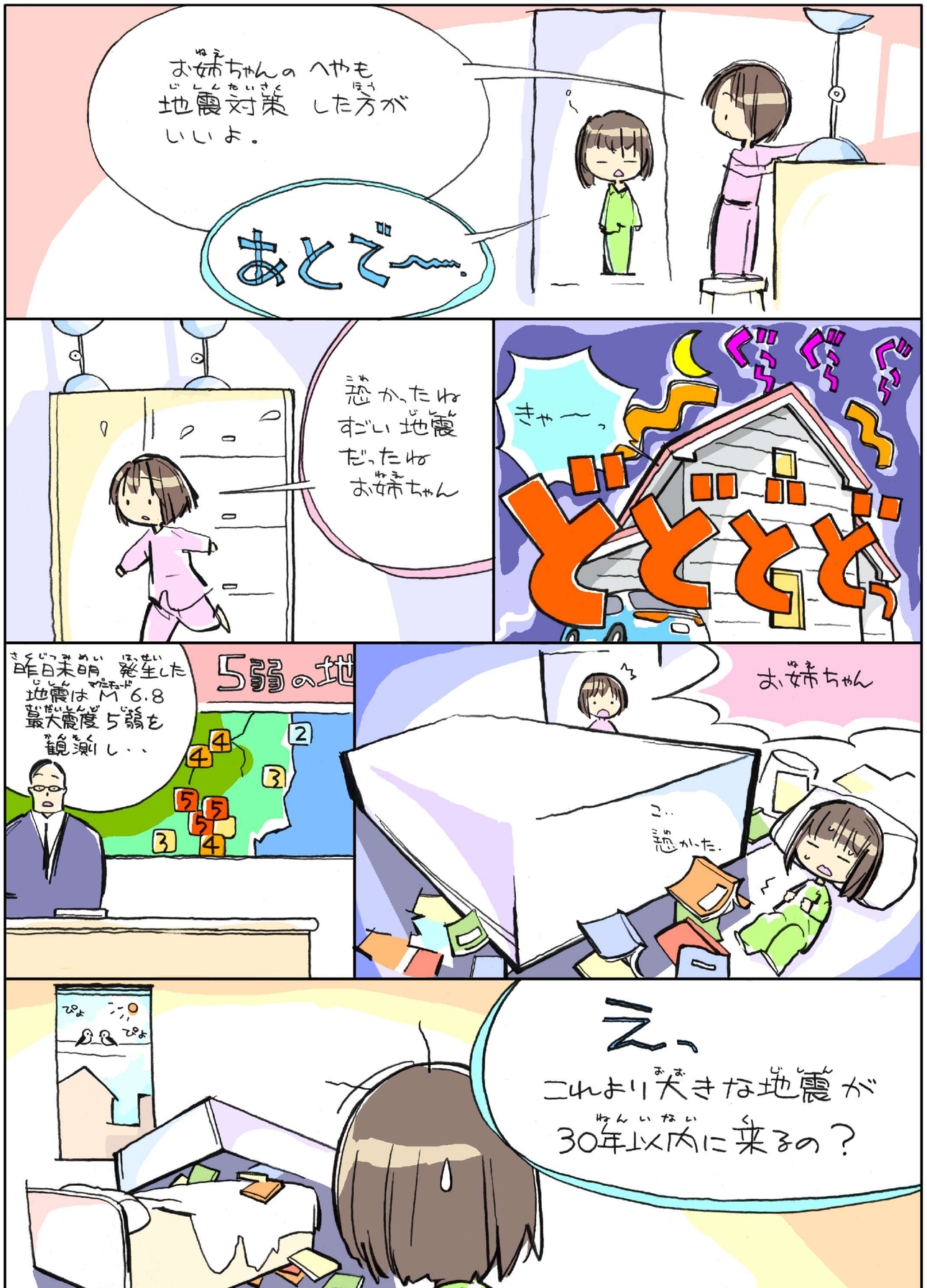
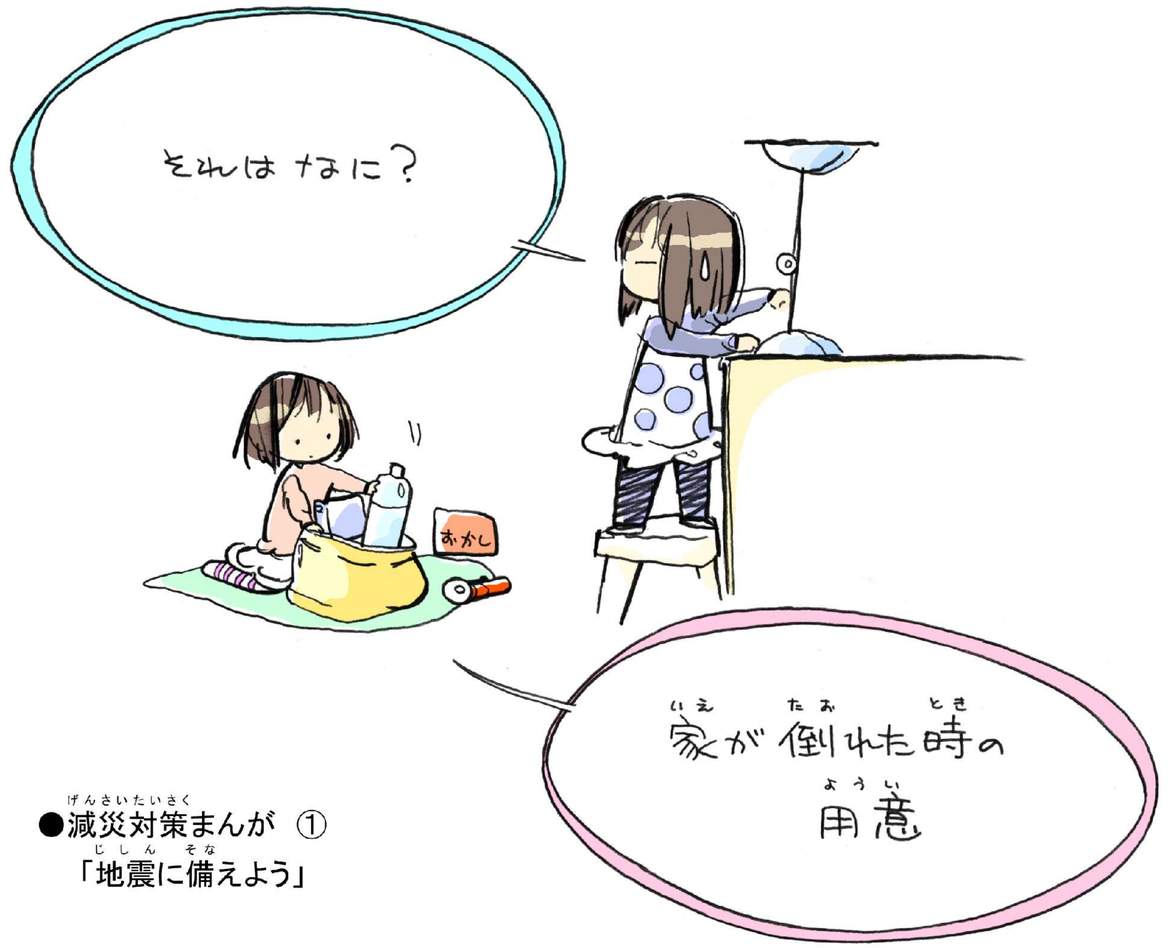




●減災対策まんが ①
「地震に備えよう」

大地が動くと、安全だと信じていた場所が怖い思いをする場所になります。

次のヒントの中から、「元気でいるためにできること」を探してみよう！

1）「震度６強の地震」が起きた時のことを想像してみよう！

・足元が大きく揺れて、はいつくばって動くのがやっと。立ったままでは動けない。
・固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる物が多くなる。
・耐震性の低い木造建物は傾いて倒れる。大きな地割れ、大きな地すべり、山が崩れることがある。

2）「部屋の中」を探検しよう！

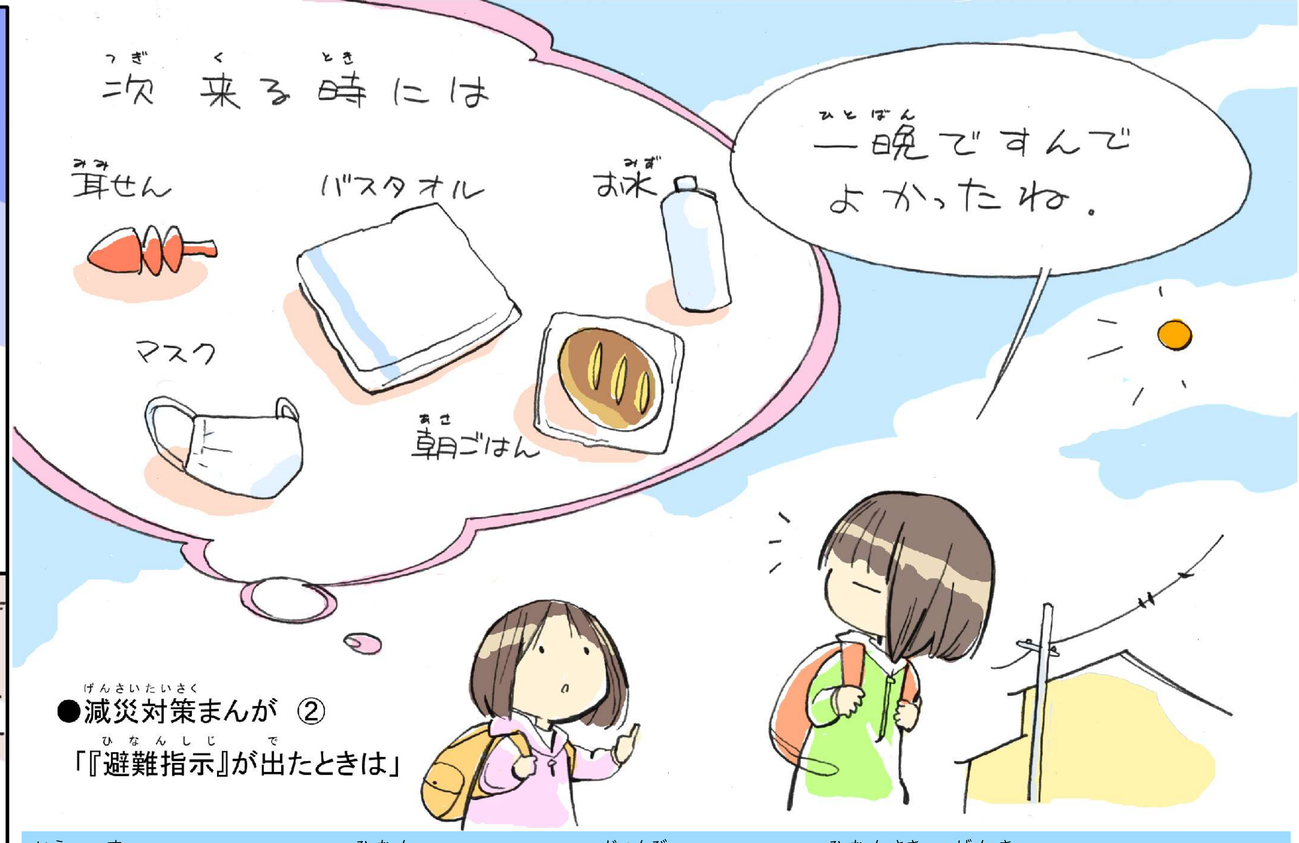
・自分や家族が普段過ごす部屋や寝ている部屋で、「揺れたら倒れそうなモノ」があるかな？
・部屋のドア（出入口）まわりにモノは置いてないかな？
・ハサミやグラスはきちんと収納されているかな？
・となりの部屋に移動する途中や、玄関までの廊下に「踏むと危険なモノ」はないかな？

3）「部屋の中」を整理整頓しよう！

・揺れが収まった後に、家族が集まって安全に過ごせる部屋を決めよう。
・「集まって過ごす部屋」から「揺れたら倒れそうなモノ」や「踏むと危険なモノ」を別の部屋に移そう。
・どうしても移せないモノは、揺れても倒れたり落ちたりしないように固定しておこう。
・部屋で過ごす時に必要なモノは、「非常持ち出しリュック」にまとめておこう。

©HDMG2004

企画・文章作成　HDMG2004、絵　沙倉　拓実



●減災対策まんが　②

「『避難指示』が出たときは」

家で過ごせない時は、避難します。でも準備があれば、避難先で元気でいられます。

次のヒントの中から、「元気でいる」ためにできること」を探してみよう！

1）「家の中」で安全な場所を確保しよう！

- 「災害が起きたらすぐに避難所へ！」ではなく、危険がなければ「家」で過ごすこともできる。
- 家の中で家族が安全に過ごせる部屋を作っておこう。その部屋の倒れそうな家具は固定しよう。
- 電気や水道が止まっても、家族が協力して過ごすのに必要なものを考えよう。
  - □「水」　：１リットル　×　家族分　×　３日分
  - □「食べ物」：料理しなくても食べられるもの　３日分
  - □「手袋」「タオル」「懐中電灯」「モバイルバッテリー」「お薬」「マスク」　などなど

2）「避難所」で過ごす準備もしておこう！

- 「避難所」で過ごすときに自分にとって必要なものは、自分自身で持っていこう。
  - □「お薬」（毎日飲む、自分の体に合う）「メガネやコンタクトレンズの予備」などなど
  - □「体温計」やトイレの後やご飯の前に使う「手や指用の消毒薬」、のどや鼻を守る「マスク」
- 毎日の体調をチェックして記録できるように、手帳と筆記用具を用意しよう。

3）「避難所」までの避難経路を確認しよう！

- 家の中で過ごせない場合は「避難所」に行こう。
- どこの「避難所」に行くのか、集合するか、どうやって連絡を取るのか、を家族で話し合っておこう。
- 「非常持ち出しリュック」を背負って、家族で実際に避難所まで歩いてみよう。

©HDMG2004

企画・文章作成　HDMG2004、絵　沙倉　拓実

●減災対策まんが　③

「感染症を予防しよう」

体の調子が悪くなる原因はいろいろあります。

とくに、小さすぎて目に見えない細菌やウイルスが原因の感染症には注意しましょう。

次のヒントの中から、「元気でいる」ためにできること」を探してみよう！

1）毎日、体の調子を確認しよう。いつもと違うことはあるかな？

・お熱がないか、のどがイガイガしないか、咳が出でいないか　を毎日確認しよう。

2）おかしいなと思ったら　伝えよう！

・「いつもと違うかな？」と思ったら、家族や先生に伝えよう。

・「いつもと違うかな？」と思うお友達がいたら、先生に伝えよう。

3）いつも「手洗い・うがい」、必要なら「マスク」

・細菌やウイルスは、気づかぬうちに手について、食事の時や目を擦ったりする時に体の中に入ってくる。

・でも、みんなが「手洗い・うがい」をすれば、細菌やウイルスをうつしあう可能性を減らせる。

・だから、トイレの後、食事の前に「手洗い・うがい」して、家に帰っても「手洗い・うがい」をしよう。

・「マスク」は口や鼻からウイルスが出たり入ったりするのを防いでくれる。話す時は「マスク」をする。

・清潔な「マスク」に交換しているか、鼻は隠せているか、アゴ「マスク」になっていないか確認しよう。

©HDMG2004

企画・文章作成　HDMG2004、絵　沙倉　拓実