



鹿本農業高等学校  
生徒保健委員会  
令和6年1月発行  
作成：2H00



## 大切にしたい“教訓”防災とボランティアの日

29年前の1995年、1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「災害とボランティアの日」です。そして令和6年1月1日。能登半島地震が発生しました。衝撃を受けた生徒のみなさんもいるのではないのでしょうか。今私達にできることは？

## もし、〇〇で地震が起きたら・・・

あなたの生活場面でこんな場所、あんな場所（バイト先、通学路）で起きたらどうする！？と想像してみましょう。

### 登下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐに開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



### スーパー・飲食店

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



## スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報や救助要請など、災害時に様々な役割を担ってくれるのがスマホです。

### 災害情報を入手できるアプリのインストール



**災害用伝言ダイヤル「171」**

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。

**無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」**

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「0000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

★もしもに備え家族で避難場所の確認や防災リュックを準備しておくことですぐに逃げることができます。

# 防災クイズ

## ○か×で答えよう！



非常用持ち出し袋に入れる食料は、  
軽くて高カロリーなものを選ぶ



答えは○

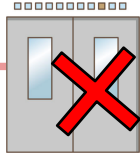
非常用持ち出し袋が重すぎると持ち運びが大変です。食料品は軽くてかさばらず栄養価の高いものを選びましょう。避難所でのストレスを軽くするために大好きなものを少し入れておくのも、おすすめです。

災害で、もしも建物に閉じ込められたら、  
助けられるまで大声で叫び続ける

答えは×

すぐ近くにいれば、大声で助けを呼びましょう。でもむやみに大声を出し続けると、体力を消耗してしまいます。人の気配がないときは、近くにあるものを叩いて音を出しましょう。

火事や地震で逃げるときに、エレベーターを使っちゃいけない



答え○

停電が起これば、エレベーターに閉じ込められる心配があります。階段を使いましょう。

家に他の家族がいない時に大きな地震が来たら、  
1人で避難所に行く

答え×

近所の大人に話して連れて行ってもらいましょう。インターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所などを事前に決めておくことが大切です。



地震が来たときに火をつけていたらすぐに消しに行く

答え×

まず、テーブルの下に隠れるなどして、自分の身を守りましょう。火を消すのは、揺れが収まってからにしましょう。



災害後の情報はSNSで入手するといいい

答えは×

SNSの情報やうわさ話には、憶測やデマもあります。携帯ラジオを準備しておいて、正しい情報を手に入れましょう。

飲料水は、水道水を沸かして保存する



答え×

水道水を沸かすと長く保存できません。また日光が当たるとバクテリアが発生しやすくなります。ペットボトル入りの飲料水を日の当たらない場所で保存しましょう。