

全問正解できるかな？防災クイズ



Q1. 非常用持ち出し袋の中身の目安は？

① 1～2日分 	② 5日～1週間分 	③ 約1カ月分
-------------	---------------	-------------

Q2. 非常用持ち出し袋はどこに置いておく？

① 枕元 	② キッチン 	③ 玄関
----------	------------	----------

Q3. 自宅で大地震が起きた！どこが安全？

① 玄関 	② 窓際 	③ トイレの中
----------	----------	-------------

Q4. 大地震に備えて家族ですべき対策は？

① 家族の集合場所を決めておく 	② スマホのGPS機能をONしておく 	③ キャンピングカーを購入する
---------------------	------------------------	---------------------

Q5. 指を切って血が止まらない！どうする？

① すぐに絆創膏を傷口に貼る 	② ガーゼを当てて傷口を圧迫する 	③ 血が止まるまで水道水で流す
--------------------	----------------------	---------------------

Q6. この2種類の非常口マークの違いは何？



答えは裏面をチェック！

* ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ *

MY防災ポーチを作ろう！

災害は、必ずしも家にいる時に起こるわけではありません。「家に帰れば防災グッズが用意してあるのに…」と思っても、交通手段が遮断されてなかなか家に帰れない場合もあります。外出先においても焦らないで済むように、持ち歩けるMY防災ポーチを用意しておきましょう。中身のグッズは100円ショップで揃えられるものばかりなので、ぜひ下記のリストを参考に、オリジナルの防災ポーチを作ってみてください！

✿入れた方がいいもの✿

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ペンライト | <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> 小銭 |
| <input type="checkbox"/> 手ぬぐい | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> あめやガム等の食べ物 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう |
| <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> カイロ（冬） | <input type="checkbox"/> 家族の連絡先 |



✿あると便利なもの✿

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ／めがね（必要な人） | <input type="checkbox"/> 紙とペン |
| <input type="checkbox"/> レインコート等の雨具 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> サバイバルシート（ブランケット） | <input type="checkbox"/> 汗拭きシート |
| <input type="checkbox"/> 使い切りシャンプー／リンス | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |



オリジナル性を出すなら・・・

- * カッコいい／可愛いデザインのポーチやグッズを選ぶ
- * 好きなお菓子や食べ物を入れる（日持ちするものが◎）

- * 元気が出るものを入れる（お気に入りの写真など）
- * 自分にとっての必需品を入れる など

防災ピクトグラムクイズ ～災害種別避難誘導標識～

街で見かけることもあるかも！？
災害避難時に備えて標識の意味を知っておこう！



- ・避難所
- ・落とし穴
- ・津波・高潮
- ・避難場所
- ・洪水・内水氾濫
- ・津波避難場所
- ・津波警告・注意
- ・津波避難ビル
- ・崖崩れ・地滑り
- ・大規模な火事
- ・土石流



★点と点をつないでみましょう。答えは保健室で確認できます★



防災クイズの答え

全問正解できましたか？ ぜひ家族の話題にしてみてください★

Q1 非常用持出し袋の中身の目安は？【正解】

① 1～2日分

最小限の荷物を準備！

避難所などの安全な場所で、最低限不便な思いをしない為に必要な道具と水、食料を準備しましょう。

両手が自由に使えるリュックタイプがBESTです！



Q2 非常用持出し袋はどこに置いておく？【正解】

③ 玄関

持ち出しやすい場所に置くことが鉄則！



その他にも、屋外の物置、車のトランクなど、様々な場所に置いておくと、自宅が被害を受けて取り出せなくなった場合でも安心です。



Q3 自宅で大地震が起きた！どこが安全!?【正解】

① 玄関 ③ トイレの中

比較的、揺れに強い場所
狭い割には柱が多い安全ゾーン！

ただし…

ドアは必ず開けておくこと！

(揺れてドアがゆがむと開かなくなります)

揺れがおさまるまで、この姿勢で！

首から上を
しっかり守る！



※窓際や部屋の中にいると、家具が転倒したりガラスが割れて飛散したりするのでとても危険です！



Q4 大地震に備えて家族ですべき対策は!?【正解】

① 家族の集合場所を決めておく

大地震後は通信機関が混乱！

電話などがつながらない為、家族の安否確認ができない、会えないということも！

そんなケースを回避するために、避難場所等の家族の集合場所を決めておくようにしましょう。



午前9時、午後3時に、避難場所の〇〇小学校の正門に集合しよう！

時間や細かい待ち合わせ場所を決めておくのがBESTです！

Q5 指を切って血が止まらない！どうする!?【正解】

② ガーゼを当てて傷口を圧迫する

まずは直接圧迫止血を！

傷口にガーゼを当てて、指で傷口を圧迫して止血を行います。この応急手当を「直接圧迫止血」と言います。

止血によって出血が治まってきたら、絆創膏や清潔なガーゼ等で傷口を保護しましょう。



Q6 この2種類の非常口マークの違いって？【正解】

【背景が白色】

正式名称：通路誘導灯

非常口までの道のりや経路を示すもので、この通路の矢印をたどると非常口にたどり着く。



【背景が緑色】

正式名称：避難口誘導灯

非常口そのものを指す。



文化祭の災害や防災についての展示～ほんの一部を紹介します！～

世界と日本の比較

世界全体に占める日本の災害発生割合は、**国土面積が世界の0.25%しかない**にもかかわらず、非常に高くなっている。日本は、世界の中でも特に災害が多い国といえる。

マグニチュード6.0以上の地震回数・・・**20.8%**
活火山数・・・・・・・・・・・・・・・・・・ **7.0%**

マグニチュード6.0以上の地震回数



活火山数



日本の地震発生回数は、**年間約1,000件以上!**

2011年	10,680回	2016年	6,587回
2012年	1,904回	2017年	2,025回
2013年	2,387回	2018年	2,179回
2014年	2,052回	2019年	1,559回
2015年	1,841回	2020年	1,704回

人が川に落ちた！役に立つのは？

Yシャツ ズボン
ペットボトル



助けようとして、決して川に飛び込んではいけません！

500mlのペットボトルでも2本あれば浮力を得ることができます。シャツやズボンも、身体と服の間に空気をためて空気の出口をふさげば、浮力を得ることができます。



災害用伝言ダイヤル 171



伝言の
録音方法

171
にダイヤル
↓
録音の場合**1**
↓
自宅 or 携帯電話の番号
↓
1#
↓
録音する

伝言の
再生方法

171
にダイヤル
↓
録音の場合**2**
↓
1#
↓
再生する

こんなときどうしたらいい？ケガをした時の応急手当

16日は体育祭です。本番に備えてケガをしないように、体育祭練習からしっかりと準備体操を行いましょう。万が一ケガをしてしまったときに備えて、基本的な応急手当を確認しておきましょう。素早い処置が痛みを軽減させ、治りを早くすることもあります。

突き指・捻挫・肉離れ

- R** 安静 REST
- I** 冷やす ICE
- C** 圧迫 COMPRESSION
- E** 拳上 ELEVATION



R(安静)：

「少し痛いくらいだから大丈夫だろう」と思って運動を続けていると、痛めた部位の修復作業を遅らせてしまったり、余計に悪化させてしまったりして、治癒まで時間がかかってしまうことがあります。

I(冷やす)：

ケガをした直後にしっかりと(15分程度)冷却すると、腫れと痛みが軽減させることができます。湿布を貼るよりも先に冷却することが大切です。

C(圧迫)：

ケガした部位を動かさないようにするために包帯や三角巾等で圧迫しましょう。圧迫をすると腫れや炎症を軽減させることができます。

E(拳上)：

可能な限りケガした部位を心臓より高い位置にあげておくと、重力を利用して腫れや炎症をコントロールすることができます。手や腕をケガした場合、三角巾でつるすのも有効です。

切り傷・擦り傷

傷口が汚れている場合は水で洗った後、絆創膏等を貼る前にガーゼを当てて直接圧迫止血を行います。止血によって出血が治まってきたのを確認できたら、絆創膏やガーゼで傷口を保護します。



火傷(やけど)



服の中で火傷をしてしまった場合、無理に衣服を脱がさずに弱めの水圧で15分以上冷やしましょう。無理に脱がすと皮膚がはがれてしまい、感染症の心配も出てきます。ひどい火傷の場合は医療機関を受診しましょう。