

避難所生活って何？

避難してきた人たちと生活することになる、避難所とはどんなところだろうね。右の写真を見ながら考えてみましょう。

考えよう！①

体育館がたくさんの人や荷物であふれているね。大地震で家が壊れて住めなくなった人たちが避難してきたんだ。この避難所の様子を見てどう感じたかな？

.....

 (たとえ) 通路がない
 物があふれている



避難所では、知らない人たちといっしょに生活することになるんだ。そのストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあるから、健康を保つようにしよう。マナーとルールを守って、みんなで支えあう気持ちが大切だね。自分にもできそうなことがあったら、お手伝いしてみよう。



考えよう！②

避難所で自分でできることは何か？

.....
 (たとえ) 荷物運び、そうじ、高齢者への対応、避難所内での案内、小さな子どもの世話、など

話し合おう！

覚えよう！

避難所の生活をよりよくするためには、通路を作って生活する場所を確保したり、間仕切り(パーテーション)を置いてプライバシーを保護したり、みんなに考えてもらったようなお手伝いをしたりして、一人ひとりが協力しながら避難所の生活を送ることが大切です。

家族といっしょに、避難所の生活では何が必要なのかを話し合ってみましょう。松戸市では、通路用のシートや間仕切り(パーテーション)、みんなが着替えたりお母さんが授乳するときに使うためのテントを学校に備蓄しています。このようなものを活用することで避難所の生活をよりよくすることができます。

テント(プライベートルーム)・間仕切り(パーテーション)の展示



災害に備えて準備しておこう！

話し合おう！

大地震の直後は水、電気、ガスを使うことができず、不便な生活となります。そのため、ふだんから生活に必要なものを準備しておきましょう。

非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～ ※主なものです

食べ物・飲み物 かんづめ かんパン 飲み水 ※3日分 おかゆ 汁	衣類・タオル レインコート タオル 下着などのかえ	あると便利なもの バンダナ カイロ マスク テープ ラップ
安全のためのもの 防災ずきん (ヘルメット) 軍手 ガーゼ ホイッスル ばんそうこう 薬など	ふだん使うもの ティッシュ (ウエットも) かい中電灯 ラジオ	その他 おしりふき けい帯用 トイレ 電池 お金(公衆電話用に 10円玉を多めに用意)

備ちく品～復旧するまでの数日間、生活するために必要なもの～ ※主なものです

食料品 かんづめやレトルト食品など非常食3日分を含む7日分以上をたくわえる。高齢者や乳幼児、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、これらの人たちのための食料を多めに準備する。	工具 ロープ、パール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。
水 飲料水は1日3リットルが目安で、7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。	その他 簡易トイレ、毛布、寝ぶくろ、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。

※備ちく品は、家族全員がわかる場所に保管しましょう。

覚えよう！

「定期的なチェック」を忘れずに

非常持出品は、半年に1回は中身を点検しましょう。飲料水や非常食の消費期限のチェックをはじめ、薬などの使用期限、電池切れなどの確認は大切です。また、家族がふえたり、家族の健康状態の変化などによっても必要となるものや量が変わってきます。いったん準備してもそれで安心せず、定期的な見直しを忘れずに行いましょう。

