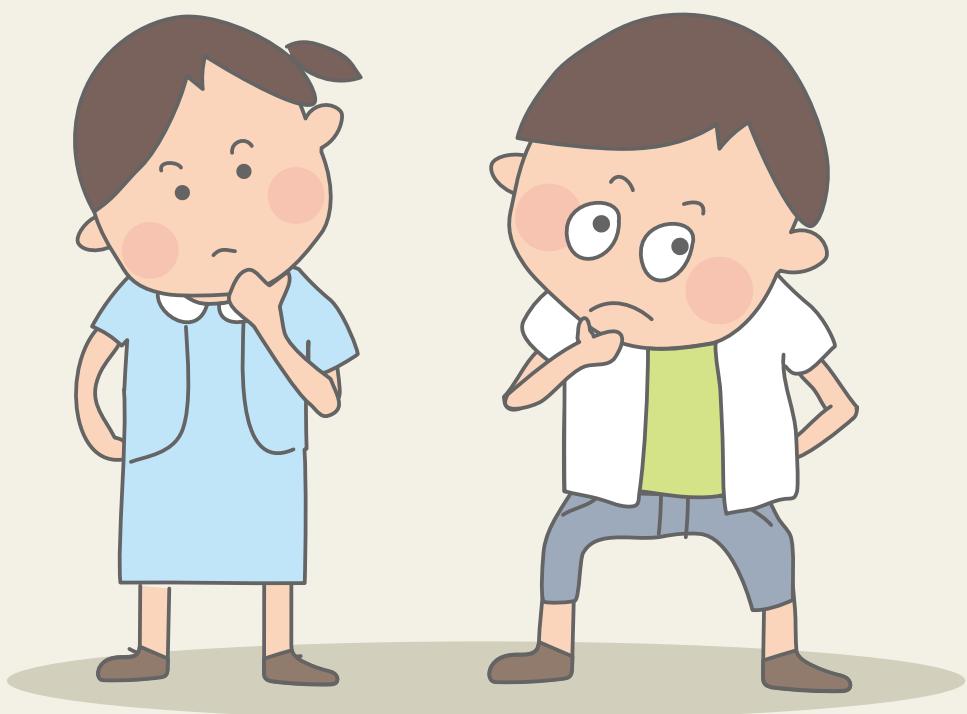


みんなで まなぶ ぼうマンション ぼう防災

# SONAERU

そなえるドリル

# DRILL



ドリルを解けば、キミのお家の防災計画書ができあがる!

VERSION  
**1.0**

# さいしょに

もくじ

「そなえるドリル」は子どももおとなも一緒に考える防災ツールです。

大きな災害が起きた時にどういったことに困ったか、

どんなモノやコトが必要だったのかを実際に経験した人に教えてもらいました。

それを、みなさんにきちんとお伝えしたいと考え、ドリルとしてまとめました。

問題は、1時間目から3時間目の3つで1セットになっています。

とくに3時間目はみんなで相談して解いていくことで、

家族の防災計画書ができあがるようになっています。

自分のことや大切な人のことを思い浮かべながらドリルを解いて、

必要だと思ったことをどんどん行動に移していきましょう。

トイレ

1~5ページ

情報 (じょうほう)

6~9ページ

食糧 (しょくりょう)

10~14ページ

物資 (ぶっし)

15~18ページ

自室 (じしつ)

19~23ページ



本書は、震度6強程度の地震が発生したことを想定したものです。実際には想定外のことも起こり得ますので目安としてご利用ください。

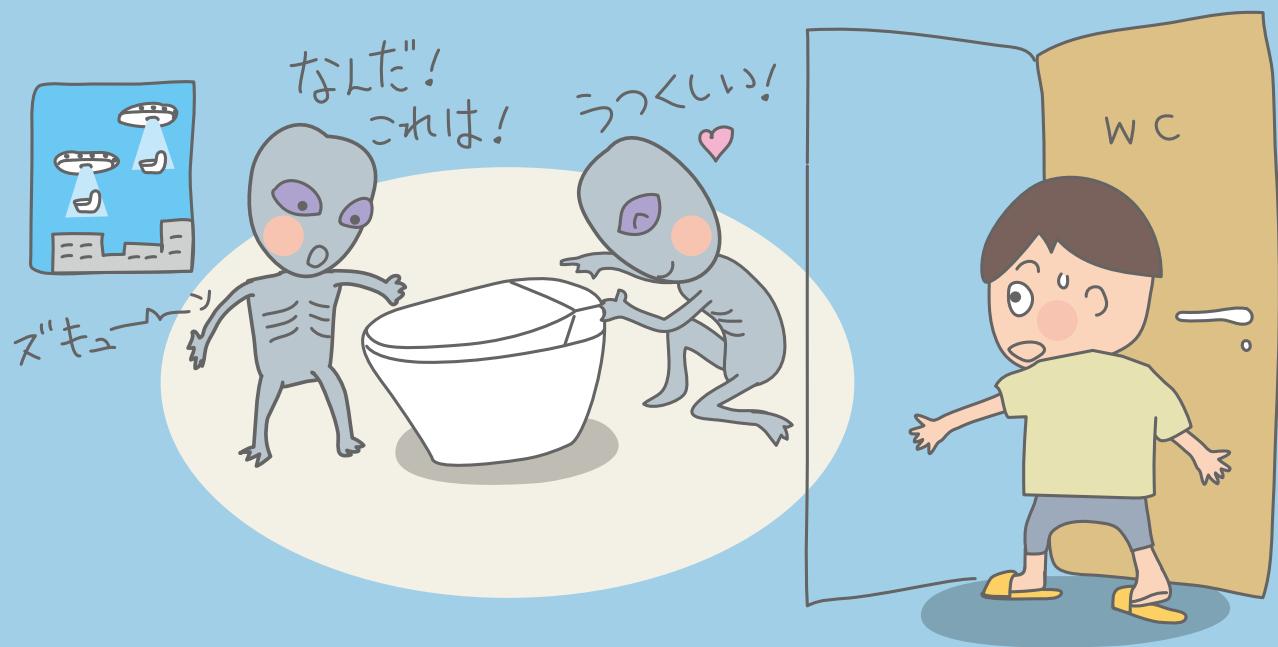
| もんだい |  
問題 |

うちゅうじん せかい  
宇宙人が世界じゅうの  
トイレを持ち去ってしまった!  
キミならどうする!?

とつぜん えんばん  
突然、空いっぱいに空飛ぶ円盤が!

ちきゅうのトイレをすごく気に入ってしまい、

せかい 世界じゅうのトイレを持って行ってしまった。キミならどうする?



- ①しばらくうんこをがまんする
- ②うんこがなるべく出ないよう食事をがまんする
- ③パパといっしょに宇宙人と戦う
- ④うんこもおしっこもがまんしないで別の方法を使う

かいとう  
キミの回答は ( )

こたえはつぎの2時間目のどこかにあるぞ

もんだい  
問題



## 大地震でトイレが使えない!どうする?

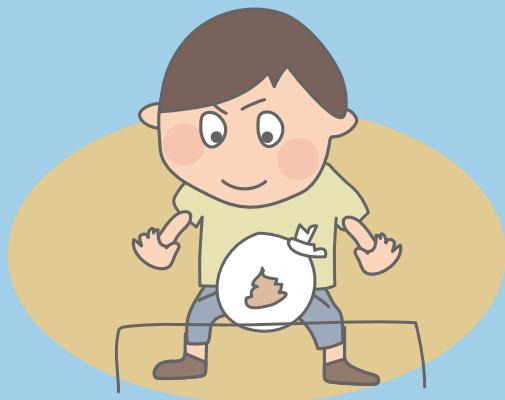
おおじしん さいがい かのうせい  
大地震などの災害では、トイレが使えなくなる可能性が高い! うんこやおしっこは  
まんできながまんできないし…ほかの方法はあるのかな? キミならどうする?



1 こうえん  
公園の木かげで  
ひそかにする



2 近くの川まで行って  
ひそかにする



3 とくべつな材料で  
おしっこやうんこを  
かた 固めてためる

かいとう  
キミの回答は ( ) 答えは次のページだよ

1時間目の  
答え

正解は

4

かいせつ  
(解説) トイレをがまんしたらぼうこう炎や便秘に、  
しょくじ すいぶん えいとうふそく だっしうじょうじょう  
食事や水分をがまんしたら栄養不足や脱水症状に  
なってしまうかも。ほかの手段を考えましょう。

2時間目の  
答え

正解は

3



ひょうよう  
非常用トイレ・凝固剤(固める材料)などで  
かくかてい  
かた  
ほかん  
きほん  
各家庭で固めて保管が基本!

かいせつ  
(解説) 大地震では水が使えなかったり、配管がこわれていたりしてトイレが流  
おおじしん  
かのうせい  
まち  
こうえん  
たいへん  
せない可能性が高くなります。でも街じゅうのみんなが公園や川でうんこをしたら  
ほうち  
きんはっせい  
かんせんしょう  
きけんせい  
大変なことに。しかもそのまま放置するとバイ菌が発生して感染症の危険性も。  
ひじょうよう  
ぎょうこざい  
かた  
さいりょう  
ほかん  
ほうほう  
非常用トイレや凝固剤(固める材料)を用意して保管する方法を考えましょう。

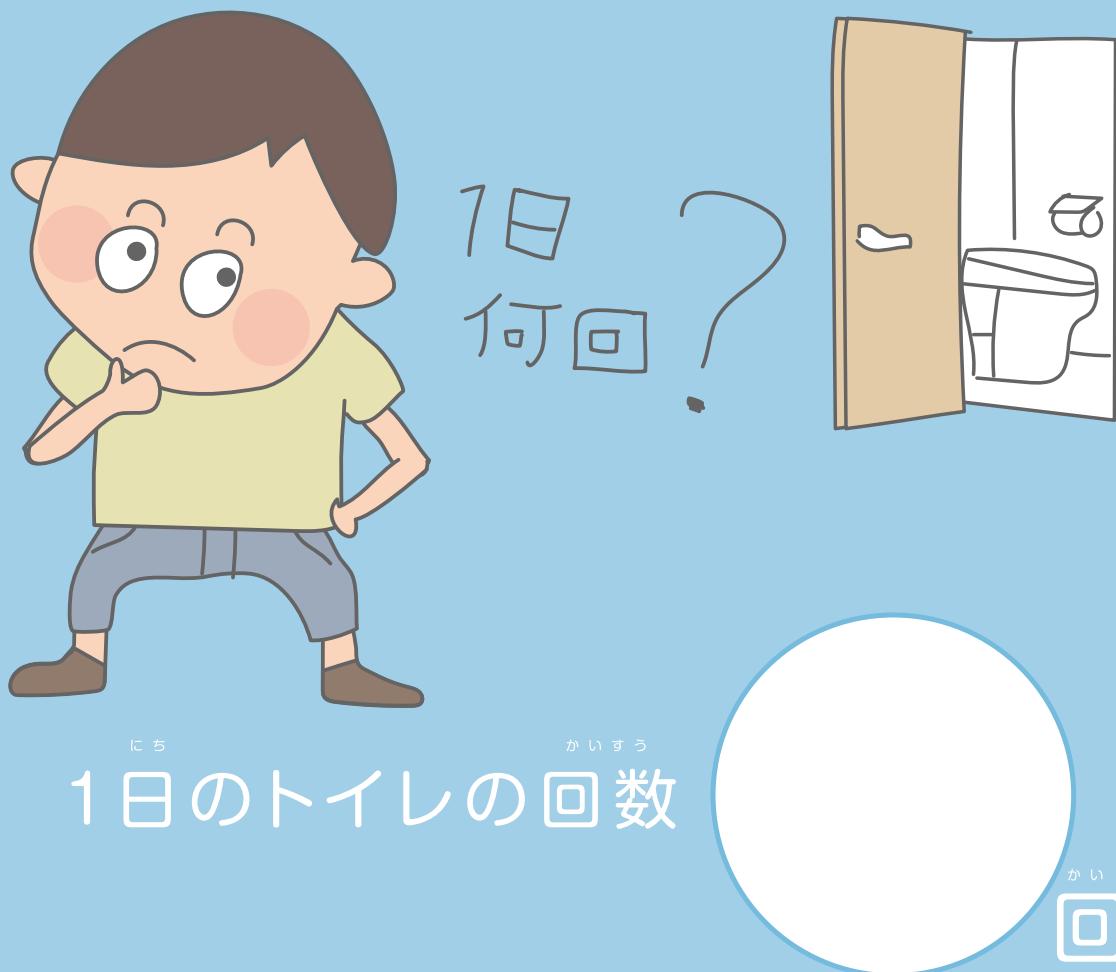


ひじょうよう  
ぎょうこざい  
非常用トイレ・凝固剤

問題

## 1日、何回トイレに行ってる？

大きな災害の場合、仮設トイレもすぐには来ません。そこで必要になってくる非常用トイレや固める材料はどれだけ準備したらいいのかな？まずは、キミが1日何回トイレに行ってるか考えてみよう！



次は、例えば1週間トイレが使えない場合の、  
家族みんなのトイレの回数を計算してみよう！

## 家族の1週間のトイレ回数

だれ	1日の回数
例) ぼく・わたし	

1週間の回数	非常用トイレ・凝固剤の数
×7日間 =	=
合計	

そなえる

ひじょうよう

## 非常用トイレ・凝固剤の総数は

個



使ったあとに

おぶつ  
じたくない

ほかん

## 汚物を自宅内のここに保管する。

例) お風呂場の浴槽内

(解説) 非常用トイレ・凝固剤(固める材料)を、計算に基づいて各家庭で必要な数だけ準備しましょう。そして、災害時にはいつものトイレを使わず、非常用トイレで用を済ませ凝固剤で固めて保管します。災害時にはゴミ収集も停止するのでマンションのゴミ捨て場に捨てるのは絶対にやめましょう。自宅内のどこに置くか、保管場所もあらかじめ決めておきましょう。

もんだい  
問題

# 突然だけどテレパシー使える？

言葉を交わさなくとも相手と会話ができたり、どこにいるかがわかるテレパシー。街で迷子になったりしたとき家族と使えたら便利だけど、キミにはそんなことできるかな？



- ① 秘密だけど実は使える
- ② 家族となら使えそうな気がする
- ③ 近くにいれば使えるかな
- ④ 使えない
- ⑤ その他

キミの回答は（ ）

# 2 時間目 算数



## 問題

とはいえやっぱりテレパシーは使えないよね。

# 大地震!でもみんなバラバラ。 何時間で家族に会える?

平日だから家族はみんな別々で、しかも携帯電話も使えない。揺れが落ちついたら家族と会いたいけど、どのくらい時間をかけたら、みんなに会えるかな?家で集合する場合を計算してみよう!

ある歩くはやさ  
おとなしそく大人は時速5km、  
子どもは時速3kmを  
めやす目安に  
計算しましょう。

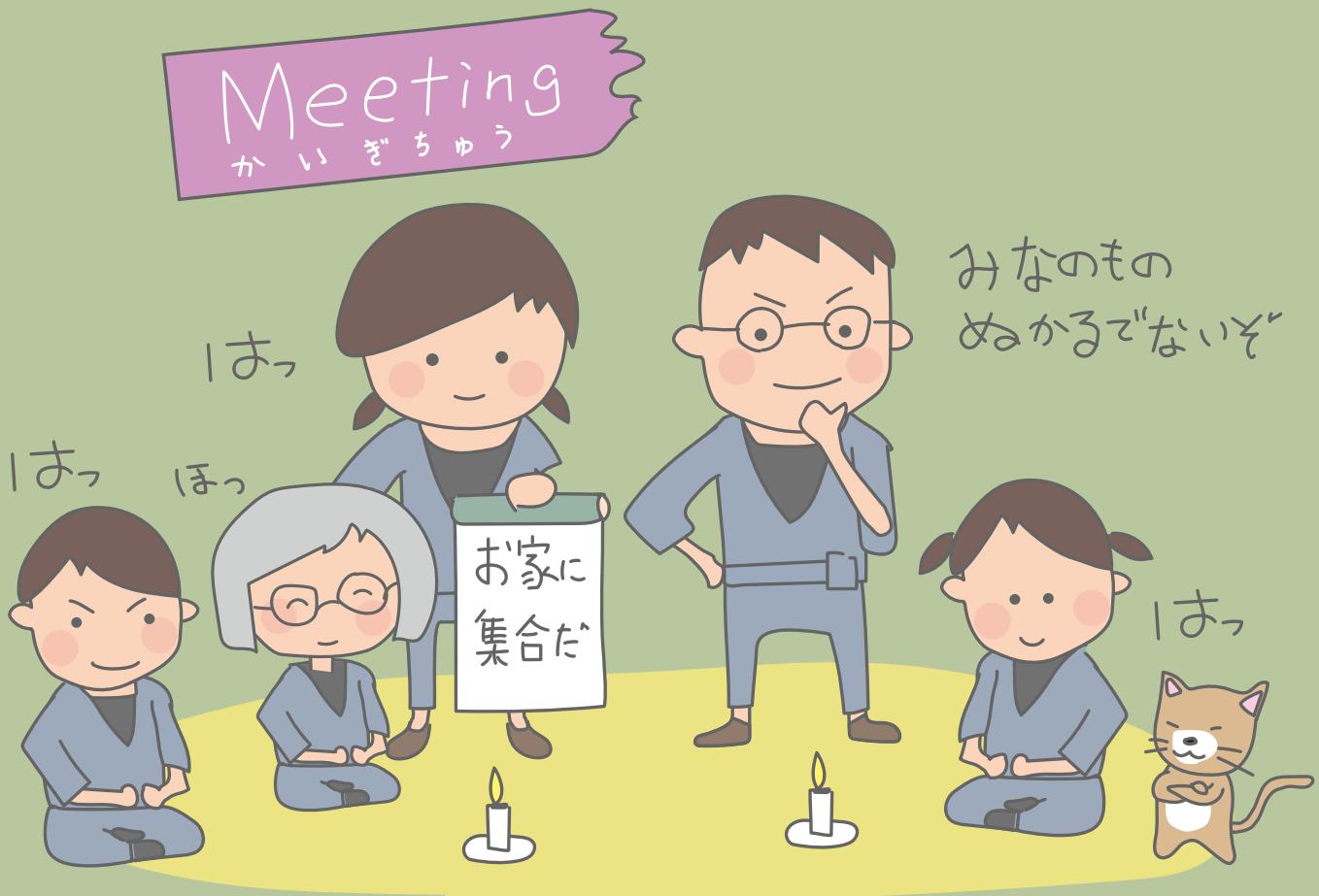


家族みんなの実際の状況を記入して計算してみよう。

だれ	どこにいる(平日)	家から何km	歩くはやさ(時速)	何分?、何時間?かかる
例) ぼく・わたし	学校	1 km	3 km/h	
		km	km/h	
		km	km/h	
		km	km/h	
		km	km/h	
		km	km/h	

| もんだい |  
問題 |

かぞく いばしょ し  
家族の居場所を知って、  
ごうりゅうばしょ かんが  
合流場所を考えよう!



だいさいがい お  
大災害が起きたとき、自分や家族がどこにいるかを予測する  
ふかのう でんわ けいたいでんわ  
のは不可能。しかも電話や携帯電話、メールやSNSなどが使  
かのうせい  
えない可能性も。だから、あらかじめ家族の居場所を知ってお  
ひつよう へいじつひる へいじつよる しゃうまつ・きゅうじつひる しゃうまつ・  
く必要があります。「平日昼」「平日夜」「週末・休日昼」「週末・  
きゅうじつよる こうどう  
休日夜」のパターンで考えて、それぞれの場合の行動、どう  
ごうりゅう きにゅう  
合流するかを考えて次のページに記入しましょう。

かぞく ぼうさいけいかくしょ  
家族の防災計画書



かぞく いはしょ ごうりゅうばしょ  
家族の居場所と合流場所

	例) ばく・わたし	みんなのいる場所					合流場所
平日	○日						<input type="checkbox"/> マンション(自宅) <input type="checkbox"/> その他 [ ]
	○月						<input type="checkbox"/> マンション(自宅) <input type="checkbox"/> その他 [ ]
週末・休日	○日						<input type="checkbox"/> マンション(自宅) <input type="checkbox"/> その他 [ ]
	○月						<input type="checkbox"/> マンション(自宅) <input type="checkbox"/> その他 [ ]

あんびかくにんほうほう  
家族の安否確認方法

※安否確認(あんびかくにん)=家族が無事かどうかを確認すること。

- 携帯電話 SNS 伝言ダイヤル その他 [ ]

じたく ごうりゅうばしょ  
マンション(自宅)に居ることができない場合の合流場所

ほか き  
その他の決めごと

- かなら お てがみ  
例) 出かける時は、必ず置き手紙をする

かいせつ たてもの ひがい すく ひさいせいかつ おく  
(解説) マンションにおいては、建物に被害が少なければ「マンションで被災生活」を送ることが  
よそう したが かぞく ごうりゅうばしょ じしつ ぱあい おお  
予想されます。従って、家族の合流場所はマンションの自室となる場合が多いでしょう。しかし、  
マンションが倒壊(たおれる)や破損(こわれる)、火災などで建物が安全でない場合は、近所の  
ひなんじょ とうかい はそん かさい たてもの あんせん ぱあい きんじょ  
かのうせい ちすなど かくにん  
避難所に行く可能性もあります。地図等でよく確認しておきましょう。

※避難所=ひなんする場所

問題

昨日の3食、なに食べたっけ??

昨日の朝・昼・夜それぞれ食べたものを細かく書いておくように

先生に言われてたんだった!思いだして書いてみよう!



キミの回答は

朝ごはん ▶

昼ごはん ▶

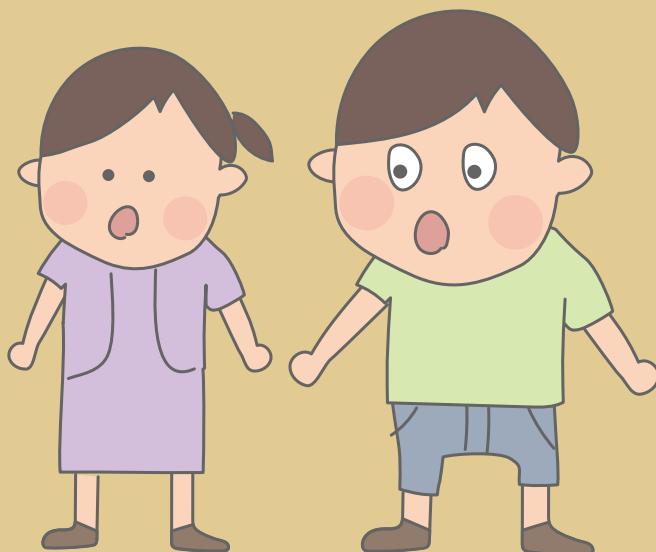
夜ごはん ▶

もんだい  
問題

ひなんせいかつ  
避難生活の食事。  
た  
た  
もの  
足りない食べ物はなんだろう?

とうほく  
下のイラストは、東北の  
ひさいち  
被災地での実際の食事  
じっさい  
の一例。健康に気をつけ  
しきょう  
いちれい  
けんごう  
たとき、足りない食べ物  
たもの  
しょくぐい  
なに  
かんが  
(食材)は何かな。考え  
てみよう!

※被災地(ひさいち)  
=地震などで被害のあった場所。

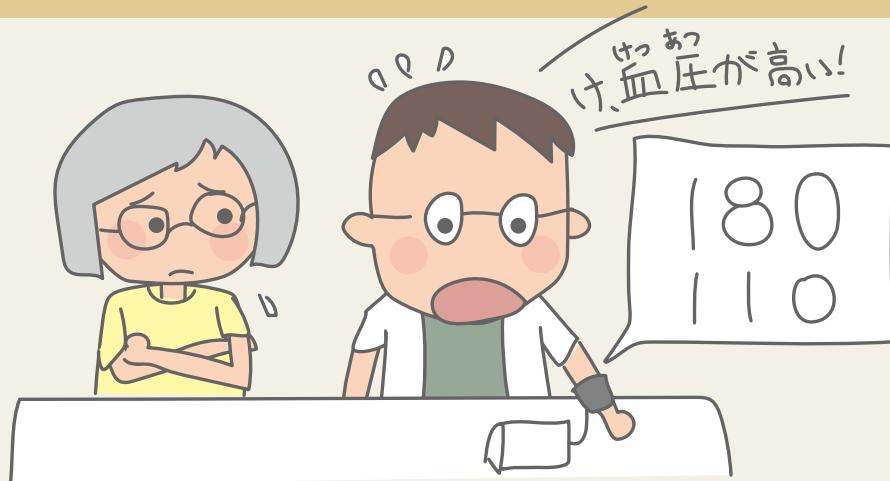


かいとう  
キミの回答は

答えは次のページだよ

2時間目の  
答え

やさい・くだもの  
野菜・果物など(ビタミン)、  
にく・さかな  
肉・魚など(タンパク質)が不足します。



(解説) 避難生活では緊張状態が長く続いて、血圧も上がりがち。健康を保つにはバランスの取れた食事が必要ですが、災害時に手に入りやすい食物は炭水化物がほとんどで、おにぎり+菓子パンのような組み合わせも珍しくありません。揚げ物中心のお弁当で、あぶら分を摂り過ぎてしまったり、炊き出しへ栄養バランスに優れたものと、そうでないものがあったそうです。ビタミンとタンパク質が不足すると、不眠や体調不良などからだや心の不調を招きます。

※炊き出し(たきだし)=災害などの際に、料理を提供すること。

### からだや心の不調の例



たいじゅうそうか  
体重増加と高血糖



こうけいとう  
口内炎や便秘



イライラしがち

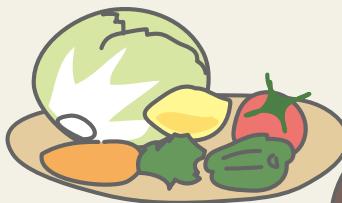
もんたい  
問題

たるもの  
足りない食べ物(食材)、  
びちくひん あぎな  
どんな備蓄品で補う?

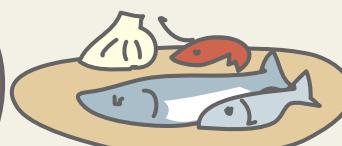
ひなんせいかつ しょくじ かたよ たもの  
避難生活での食事は偏りがち。「足りない食べ物  
(食材)」で、いまのうちから非常用食糧として  
じぶん びちく ひじょうようしょくりょう  
自分で備蓄できるものはなんだろう?次のページに、  
それぞれのジャンルであげてみよう!

※備蓄(びちく)=災害などの緊急時にそなえて、たくわえておくこと。

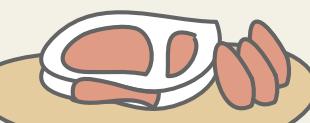
※非常用食糧(ひじょうようしょくりょう)  
=緊急時にそなえてたくわえておける消費期限が長い食品。



やさい



お魚



お肉



くだもの

た しょくざい えいよう おぎな びちくひん  
足りない食材(栄養)と補うための備蓄品



やさい  
例) 野菜ジュース



くだもの



お肉



お魚

かいせつ やさい くだもの かんそう やさい  
(解説) 野菜や果物なら、乾燥野菜やブルーンなどのドライフルーツ。肉や魚なら、鶏ささみ缶、  
ツナ缶などの缶詰が備蓄に便利でしょう。避難生活では調理ができる可能性があるので、  
ふう あ た りにゅうしょく ひつよう あか とうようひょうなど しそくじせいげん かぞく  
封を開けてそのまま食べられるものがオススメです。ビタミン剤やサプリメントなどもいいで  
しょう。ミルクや離乳食を必要とする赤ちゃん、糖尿病等で食事制限のある方などが家族にい  
る場合は、備蓄にもそうした心づかいが必要です。

もんたい  
問題

むじんとう  
無人島に、何もってく?

あした とつぜん かぞく むじんとう いっしゅうかんせいかつ  
明日から突然、家族そろって無人島で一週間生活することに!スーパーも  
コンビニエンスストアもないところで暮らしていくのに、何が必要で、  
なに も じゆう かんが  
何を持っていきたい?まずは自由に考えてみよう。



かいどう  
キミの回答は

| もんだい |  
問題 |

# ひつよう キミがほんとうに必要な 「アレ」を考えよう!

まんいちたいさいがい たものみすいがい  
万が一の大災害では、食べ物や水以外にも  
まいにちせいかつひつようふかけつ  
毎日の生活に必要不可欠なものがあるはず。  
こまなに  
キミにとって「ないと困るアイテム」は何か、  
かんがえてみよう! たとえば・・・

\*必要不可欠(ひつようふかけつ)なもの=なくてはならないもの。



アレルギーの  
くすり たいおうしょくひん  
お薬や対応食品、  
わす  
忘れてない?



せんそくの  
きゅうにゅうき  
吸入器など、  
わす  
忘れてない?



## かいどう キミの回答は

(解説) 水や食糧など多くの人が必要とするものは、支援物資で届く可能性があります。

でもそれぞれの特別な事情にあわせたものは自分で準備しておく必要があります。

\*支援物資(しえんぶっし)=災害にあった人たちを支援するための食べ物や服、医薬品など。

もんだい  
問題

だいさいがい  
大災害のとき、家族ひとりひとりに  
ひつようふかけつ  
必要不可欠なものを考えよう!



かいせつ たいせつ いっぽんてき ぱうさいじょうほう たよ かぞく よわ  
(解説)大切なのは、一般的な防災情報に頼るのではなく、家族のそれぞれの弱みや  
びょうき 病気などをあらためて確認して、それに合せた備えをすること。たとえば、きざみ食など、  
かくにん あわ そな しょく たいおうしきひん きゅうにゅうき  
お年寄りのための食事。アレルギーのある人の対応食品や、ぜんそくの吸入器。  
あか ふ ふだん の くすり ひごろ  
赤ちゃんのおむつとおしり拭きやミルク。それぞれが普段飲んでいるお薬など。日頃  
ひつようふかけつ じゅんび  
から気を付けて「必要不可欠なもの」の準備をしておきたいものです。

かぞく ぼうさいけいかくしょ  
家 族 の 防 災 計 画 書



かぞく ひつようふかけつ  
家 族 ひとりひとりに 必要不可欠なもの

だれ	必要なもの	消費期限など	量
例) ぼく・わたし			

だれ	必要なもの	消費期限など	量

だれ	必要なもの	消費期限など	量

だれ	必要なもの	消費期限など	量

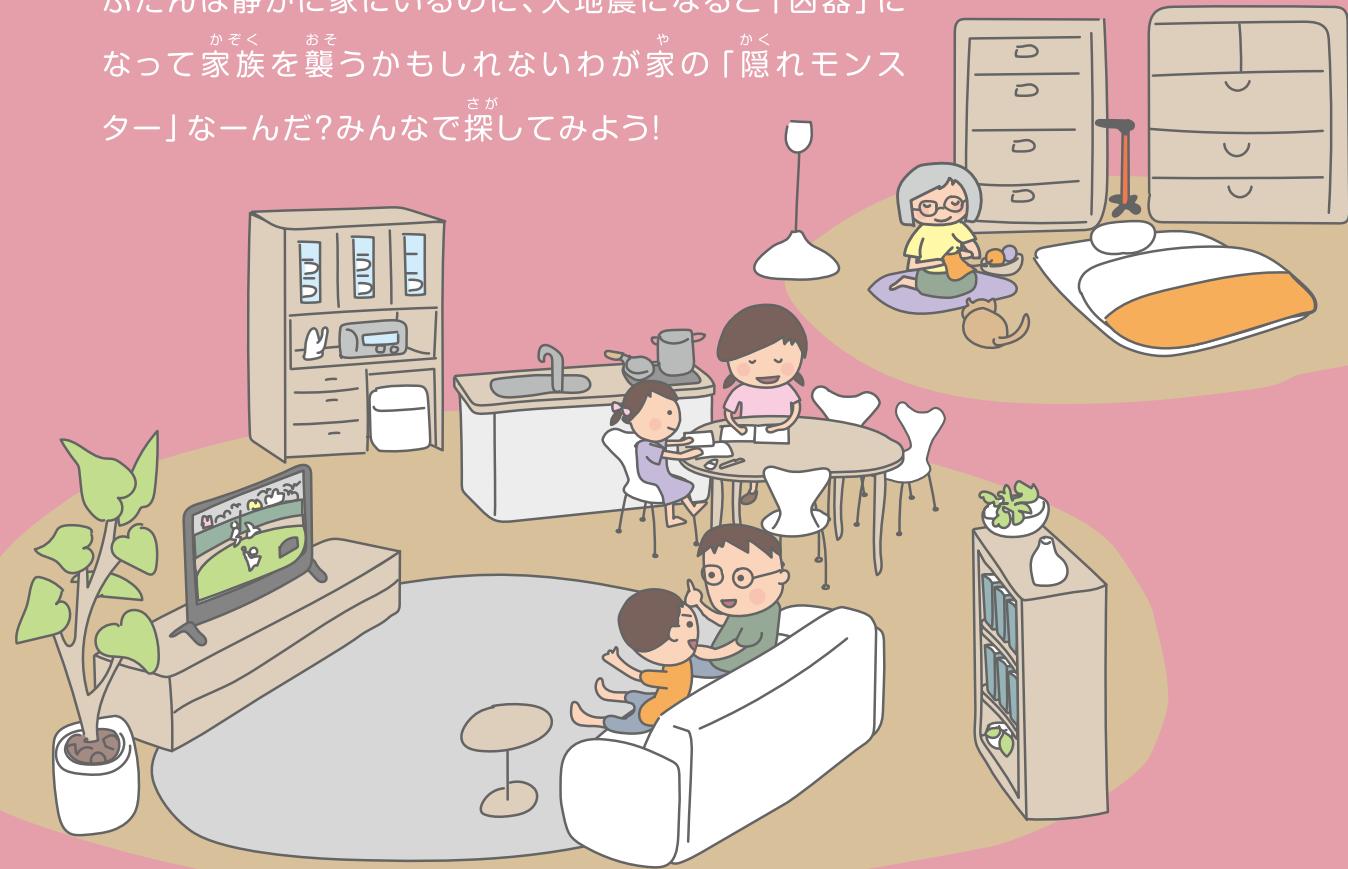
だれ	必要なもの	消費期限など	量

だれ	必要なもの	消費期限など	量

もんたい  
問題

# わが家のモンスター家具を探せ!

ふだんは静かに家にいるのに、大地震になると「凶器」になつて家族を襲うかもしれないわが家の「隠れモンスター」なーんだ?みんなで探してみよう!



## キミの回答は

かいせつ ほんしん・あわじだいしんさい ふしうしやぜんたい やくはんすう かく てんとう たお  
(解説) 阪神・淡路大震災では負傷者全体の約半数(48.5%)※が家具の転倒(倒れ  
らっか げんいん たてもの とくべつ ひがい かく てんとう  
てくる)や落下が原因でケガをしています。建物に特別な被害がないのに家具の転倒な  
いのち お に おく おも ゆ かく たお おも  
どでケガをしたり命を落としたり、逃げ遅れたりした人がたくさんいました。重く  
み おおじしん おも ゆ かく たお と  
しっかりしているように見えても、大地震では思わず揺れて家具が倒れたり、飛んだり、  
なか と おも かく たお と  
中のものが飛び出すこともあります。 ※内閣府 防災情報のページより

もんだい  
問題

おおじしん とく 大地震のとき、特にあぶないモンスター家具と  
とくいわざ むす その得意技を結んでみよう！ひとつとは限らないぞ！



■モンスター家具

- ①タンスなど  
それ自体重い家具

例)



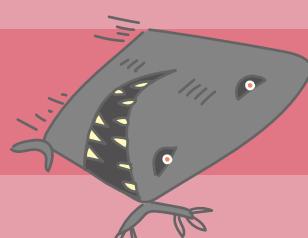
- ②本棚など  
中身が重い家具

○



- ③食器棚など  
中身が危険な家具

○



- ④液晶テレビなどの  
電化製品

○



- ⑤つり下げ式の  
照明器具

○

■得意技

- ア)寝ている人や  
座っている人に  
倒れかかって  
圧迫してくる

- イ)倒れてきて  
出入口や通路をふさぐ

- ウ)下に落ちて  
人の頭にあたったり  
破片で攻撃してくる

- エ)中のものを  
撒き散らしたり  
壊れた中身の破片で  
攻撃してくる

- オ)それ自体が飛んで  
攻撃してくる

答えは次のページだよ

# じかんめりか 2時間目 理科

じ  
じ  
じ  
室

## 2時間目の答え

- ①→ア)イ)
- ②→ア)イ)工)
- ③→ア)イ)工)
- ④→才)
- ⑤→ウ)

かく  
モンスター家具を見つけて、  
得意技まで分かったら、  
おさご  
こんどは抑え込む!  
したれいさんこう たいこう  
下の例を参考に、対抗だ!



## 家具の配置がえ

- たお でいりくち つうろ いち かく お  
・たとえ倒れたとしても出入口や通路をふさがない位置に家具を置こう。
- ねばしょすわばしょちかかくあおばあい  
・寝る場所、座る場所の近くには家具を置かない。置く場合は
- たお たお いち  
・たとえ倒れたとしても人に倒れかかってこない位置にする。
- まど かくお たお とまど  
・窓ガラスのそばに家具を置かない。倒れたり飛んだりして窓ガラスを  
割り、破片でケガをする場合がある。バルコニーの植木鉢にも注意。



## 家具が倒れないよう固定

- じかなく かべ てんじょう かく こてい  
・ベルト、チェーン、L字金具などで、壁や天井と家具を固定する。
- かべ てんじょう あな あ ねんぢゃく  
・壁や天井に穴を開けられない場合は、ストッパー、粘着マット、  
つばほぼう かく こてい  
突っ張り棒や、それらを組み合わせて家具を固定する。

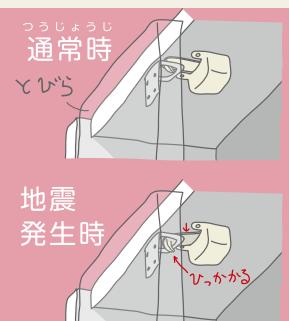
したじ かべ  
下地のない壁にも  
取り付けられる  
かぐてんとうぼうしきぐ  
家具転倒防止器具  
もあり。



## 中のものが飛び出すのを防ぐ

- ほんたなほん こてい らつかほうしきく せっち  
・本棚に、本などを固定する落下防止器具を設置する。
- しょっきだな  
・食器棚などに、引き出しや  
扉の開閉を防ぐ固定器具を設置する。

たいしん  
耐震ラッチ  
じしん ゆ かんち  
地震の揺れを感じると  
ツメがひっかかり扉が開く  
のを防ぐ耐震ラッチ、  
いま あお かく  
今では多くの家具に  
さいよう  
採用されています。



## ガラスの飛び散り防止

- ふぶん わ だいじょうぶ  
・ガラス部分に、割れても大丈夫なように  
ひさんぼうし さいせん ほうほう  
飛散防止フィルムをはっておくことが最善の方法。
- うす  
・ただ、薄いカーテンがあるだけで、  
はへん へやじゅう  
破片が部屋中に散らばるのを防ぐことができる。





もんだい  
問題

部屋ごとに  
モンスター家具を見つけて、  
抑え込む方法を考えよう。

わが家の中の家具が凶器にならないように、いまのうちにチェック。

寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない。家具の向きに注意する。

固定器具や転倒防止金具を使用するなど、危険を抑え込みましょう。

や  
わが家のモンスター家具と対策

どこの場所	家 具	対 策
例) 玄関		
リビング		
ダイニング		

かいせつ かく しつない め む しつがい わす  
 (解説)「家具」といえば、室内に目が向きがちですが、バルコニーなど室外のことも忘れずに。  
 ラえきばち ものおき む じしん とき  
 バルコニーに植木鉢やプランター、あるいは物置などを置いている人は、地震の時にそれらが  
 まど きけん たてもの そと と きけん ふせ ほうほう かんが  
 窓ガラスにあたる危険や、建物の外に飛びだす危険を防ぐための方法も考えましょう。