

みんなで学ぼう！

ぼうさい訓練

令和 7 年

《用》

6 月 22 日 (日)

震度 7 の
地震発生！！
の想定でサイレンがなります

午前 8 時



◎ 雨天決行（荒天時は清水東小学校内で内容を一部変更して実施）

【訓練開始】

① 各自治会の一時避難所に避難！



非常持ち出し袋が有る人は
持参して避難しましょう！

② 点呼・安否確認



このチラシを持って
参加してね！
裏面のリストについて
みんなで考えましょう



清水東小学校へ避難移動(避難経路の確認)

蛇口を組み立てて
ポンプで水を出して
みましょう



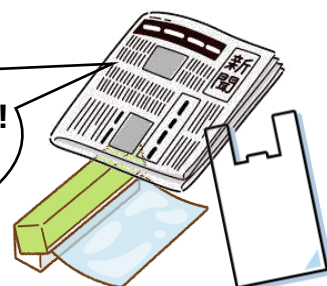
小学校での体験プログラム

- ①貯水装置の見学・体験
- ②応急手当訓練
- ③防災グッズ展示
- ④非常食の展示 配布 など



身近なものを使って
応急手当をやってみましょう！

新聞・ラップ
非常持ち出し袋に入れて
持って来てね



※災害に備え、家族そろって参加しましょう！

清水東地区自主防災組織連絡協議会

避難所生活！？～あなたなら何を持って行きますか？

非常持ち出し袋を用意しましょう！

非常持ち出し袋は、両手の空くリュックサックが便利です。
重さは、**成人男性で 15Kg 成人女性で 10Kg** 程度とされています。
重すぎないか、背負ってみましょう。



自分にとって、必要な物を備えておきましょう。

非常持ち出し袋 家族構成や、世帯事情によって変わってきます。
オリジナルチェックシートを作成し、必要な物を備えておきましょう。



非常持ち出し袋に入れておくもの例

家にあるリュックで作ってみましょう♪

□ 飲料水 非常食



水は 500mL×2～3 本程度
重さに注意

□ 簡易 トイレ



能登の災害では
一番の問題点でした

□ 衛生用品



消毒薬・マスク
ばんそうこう など

□ 貴重品



常時入れておけないものは、当日持ち出しリストを作りましょう

- | | | | |
|--------------------|-------------|--------------|-------------|
| □簡易ベッド(空気入れ) | □モバイルバッテリー | □洗濯ばさみ | □耳栓 |
| □携帯ラジオ | □スマホ充電器 | □ハンディ扇風機 | □アイマスク |
| □アルミブランケット | □軍手 | □団扇 | □綿棒 |
| □懐中電灯 ランタン | □筆記用具 | □カイロ | □熱さまシート |
| □予備電池 | □カッター・はさみ | □防寒着 | □化粧品 |
| □ヘルメット | □サバイバルキット | □下着 | □生理用品 |
| □着火マン | □レジャーシート | □着替え | □ウェットティッシュ |
| □ホイッスル | □座布団(クッション) | □くし・ブラシ | □ボディシート |
| □簡易タンク(バケツ) | □レインコート | □水の要らないシャンプー | □ティッシュペーパー |
| □食器 (プラコップ・プラ皿) | □サンダル | □爪切り | □トイレットペーパー |
| □割りばし | □ | □除菌スプレー | □タオル(圧縮タオル) |
| □ふりかけ | □ | □新聞紙 | □歯みがきセット |
| □使い捨て手袋 | □ | □ルーペ | □常備薬 |
| □ビニール袋(レジ袋) | □ | □膝サポーター | □体温計 |
| | | □腰痛ベルト | □ハンドソープ |

家族構成や世帯状況に合わせて準備しておくもの例

乳幼児

離乳食
粉ミルク
液体ミルク
紙おむつ
おしりふき
おもちゃ

高齢者

入歯
介護食
つえ
老眼鏡
補聴器
大人用おむつ

妊婦

母子手帳
脱脂綿
ガーゼ
ナプキン
おりもの
シート

疾患の有る方

お薬手帳
常備薬
主治医連絡先
ヘルプカード



ペット

ペットフード
リード
ゲージ
トイレ用品



他にも・・・

メガネ
コンタクト
レンズ
保存液
ケース

