

みんなで学ぼう！

用

# ぼうさい訓練

令和7年

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！



非常持ち出し袋がある人は  
持参して避難しましょう！



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

### ② 点呼・安否確認



## 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  
ポンプで水を出して  
みましょう

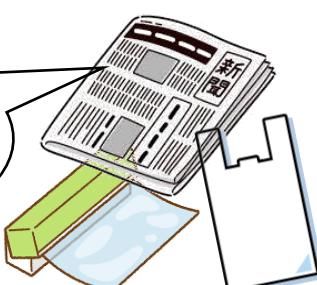


### 小学校での体験プログラム

- 貯水装置の見学・体験
- 応急手当訓練
- 防災グッズ展示
- 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、両手の空き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** 程度と言われています。  
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



□ 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

コピー

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

家にあるリュックで  
作ってみましょう♪

□ 簡易ベッド(空気入れ)

□ 携帯ラジオ

□ アルミブランケット

□ 懐中電灯 ランタン

□ 予備電池

□ ヘルメット

□ 着火マン

□ ホイッスル

□ 簡易タンク(バケツ)

□ 食器

(プラコップ・プラ皿)

□ 割りばし

□ ふりかけ

□ 使い捨て手袋

□ ビニール袋(レジ袋)

□ モバイルバッテリー

□ スマホ充電器

□ 軍手

□ 筆記用具

□ カッター・はさみ

□ サバイバルキット

□ レジャーシート

□ 座布団(クッション)

□ レインコート

□ サンダル

□

□

□

□

□

□ 洗濯ばさみ

□ ハンディ扇風機

□ 団扇

□ カイロ

□ 防寒着

□ 下着

□ 着替え

□ くし・ブラシ

□ 水の要らないシャンプー

□ 除菌スプレー

□ 新聞紙

□ ルーペ

□ 膝サポーター

□ 爪切り

□ 腰痛ベルト

□ 耳栓

□ アイマスク

□ 編棒

□ 熱さまシート

□ 化粧品

□ 生理用品

□ ウエットティッシュ

□ ボディシート

□ ティッシュペーパー

□ タオル(圧縮タオル)

□ 歯みがきセット

□ 常備薬

□ 体温計

□ 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

妊娠

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