

我孫子南中学校 防災ガイド

命を守るためのサバイバル・アクション



「知る」だけじゃない。
今日から「動く」ための
家族のルール。

私たちの防災、実は「半分」しかできていません。

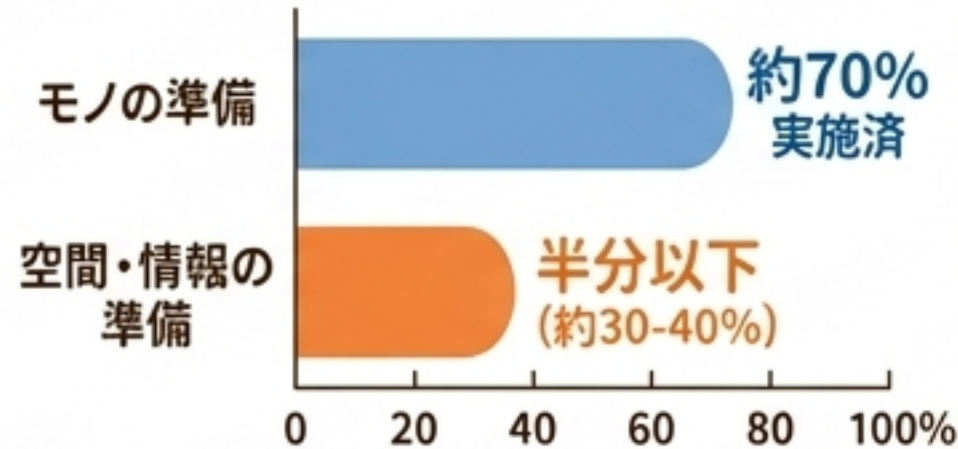
○ 多くの人ができていること（「モノ」の防災）



京都大学の調査によると、多くの家庭が「水」や「ライト」などの【モノ】の準備はできています（実施率約70%）。

⚠ 実は足りていないこと（「空間・情報」の防災）

準備率のギャップ



しかし、本当に命を左右する「家具の固定」や「ハザードマップの確認」など【空間と情報】の対策は半分以下。いくら水があっても、家具の下敷きになれば意味がありません。

必要なのは、今すぐできる「空間づくり」と「正しい避難の知識」です。

STEP 1: 最初の10秒を生き抜く「安全空間」をつくる

【家具の転倒防止】

L字金具や突っ張り棒で、背の高い家具を壁に固定する。これが一番の命綱です。

地震の瞬間、動くことはできません。部屋自体を安全にしよう！



【寝元にスリッパ・靴】

大阪市の防災マニュアルでも推奨。散乱した部屋でもすぐに逃げ出せるよう、ベッドの横に底の厚い靴を用意。

【窓ガラスの飛散防止】

割れたガラスは凶器に。飛散防止フィルムを貼るか、カーテンを閉めて寝る習慣を。

STEP 2: 自宅が安全なら「在宅避難」で乗り切る

マンション等で建物が無事なら、住み慣れた自宅での「在宅避難」が基本です。

ローリングストック



日常の食品を少し多めに買い、食べたら買い足す「ローリングストック」で3~7日分をキープ!

家が安全なら、ここが一番の避難所!



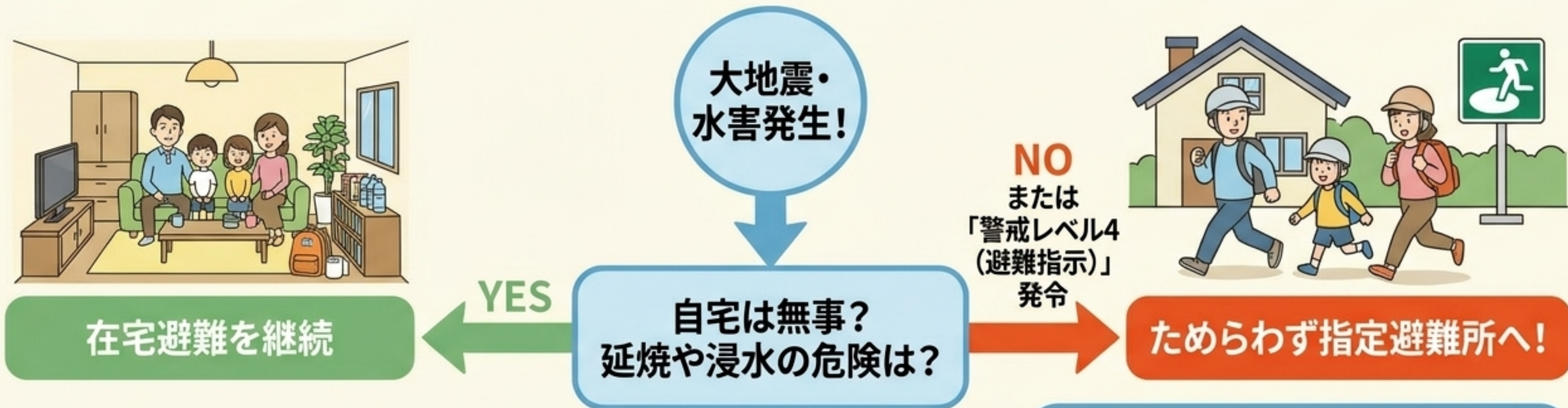
携帯トイレ



住友生命の調査では、避難所に行きたくない理由のトップクラスが「トイレの不安(衛生・プライバシー)」。水や食料と同じくらい、家族の人数×数日分の「携帯トイレ」の備蓄が不可欠です!

STEP 3: 逃げる? 留まる? 「避難のルール」を決める

警戒レベル4(避難指示)が出たら、約50%の人が「逃げない」というデータがあります。迷いは禁物。自宅に危険が迫ったら、すぐに市町村指定の避難場所へ移動してください。



正確な情報はスマホでGET!
「大阪防災アプリ」や
「おおさか防災ネット」を
家族全員のスマホに登録
しておきましょう。

The smartphone screen shows a red warning triangle at the top with the text "警戒レベル4 避難指示" (Alert Level 4 Evacuation Instruction). Below this are four icons: a yellow triangle with a flame (fire), a blue square with a water drop (flooding), a blue square with a person running (evacuation), and a blue square with a lightning bolt (thunderstorm).

我孫子南中学校 ファミリー防災チェックリスト

今日、家族で話し合ってチェックをつけよう!



- 寝室やリビングの高い家具を固定した、または配置を変えた。
- 家族全員分の「携帯トイレ」を準備した。
- 「ハザードマップ」で自宅周辺の危険度と、避難所の場所を家族で確認した。
- 家族のスマホに「おおさか防災ネット」や防災アプリを登録した。

災害は防げなくても、命を守る準備は今すぐできる。
みんなで取り組もう!