

防災について

～震災に備えて、私たちにできること～

石川県立門前高等学校 保健委員会

2年 橋本拓磨 1年 皆川花葉



取組の動機①

1月1日に能登半島地震が発生



地域、学校で大きな被害が生じた

- ・道路の断絶
- ・海岸の隆起
- ・建物の倒壊
- ・避難所生活
- ・断水、停電、通信障害
- ・学校施設の被害
- ・避難所開設
- ・休校、オンライン授業



取組の動機②

現在は、以前の生活に近い生活ができるようになってきている。

しかし・・・



次にいつ震災が起こるかはわからない。
震災に備えて、自分たちにできることは何だろうか？

保健委員会で取り組み、周知しよう！

アンケート結果より①

任意回答(3~4割)

①震災後、大変だったこと

- ・断水(入浴できない、トイレが整っていない)
- ・寒さ(電気がないため暖房が使えない)
- ・生活の変化(避難所→狭い、人のお世話)
- ・食べるものがない



- ・家の片付け
- ・道が悪い
- ・電波がない
- ・余震
- ・情報が入らない
- ・メンタル
- ・部活ができない

アンケート結果より②

任意回答 (3~4割)

②役立ったこと・助かったこと

- 人の支援、周りの人からの支え
- 支援物資
- 炊き出し、食べ物
- 自衛隊風呂
- 簡易トイレ
- 水の備蓄
- 懐中電灯、発電機
- ブランケットの配付



アンケート結果より③

任意回答 (3~4割)

③防災のためにしていること (複数回答可)

- ・避難場所の確認 (6割)
- ・食糧、水などの備蓄 (4割)
- ・防災リュックの用意 (2割)
- ・家具の固定 (2割)
- ・特にない (2割)



アンケート結果より④

任意回答(3~4割)

④防災について知りたいこと

- 必要な準備や対策(防災リュック、非常食など)
- 寒さ対策
- 災害時に家族と離れている時の連絡手段
- 地震が起きた時の行動
- 避難場所、ハザードマップ
- 家の倒壊に巻き込まれたらどうするか
- 避難する基準
- 災害が起きた時の情報を早く入手するには
- 他の人のために自分にできること

アンケート結果を受けて①

★「非常食」を2種類食べてみた!



～えいようかん～

- ・5年間の長期保存（常温）が可能
- ・1本でご飯一杯分のエネルギー補給
- ・甘いものは癒しになる。チョコ味もある!



～パンだ缶（パンの缶詰）～

- ・5年間の長期保存（常温）が可能
- ・ふっくら柔らかい!
- ・味の種類も豊富。

アンケート結果を受けて①

～試食の様子と感想～

乾パンと違って、口の中が
パサパサにならない。

～パンだ缶 (パンの缶詰)～

ようかんのチョコ味は、あんこ
が苦手でも食べられる!

～えいようかん～

災害時に美味しい
食べ物があると
心が和らぐ!
防災リュックの中
に入れておくと安心。



アンケート結果を受けて②

★災害用伝言ダイヤル「171」を体験してみた!

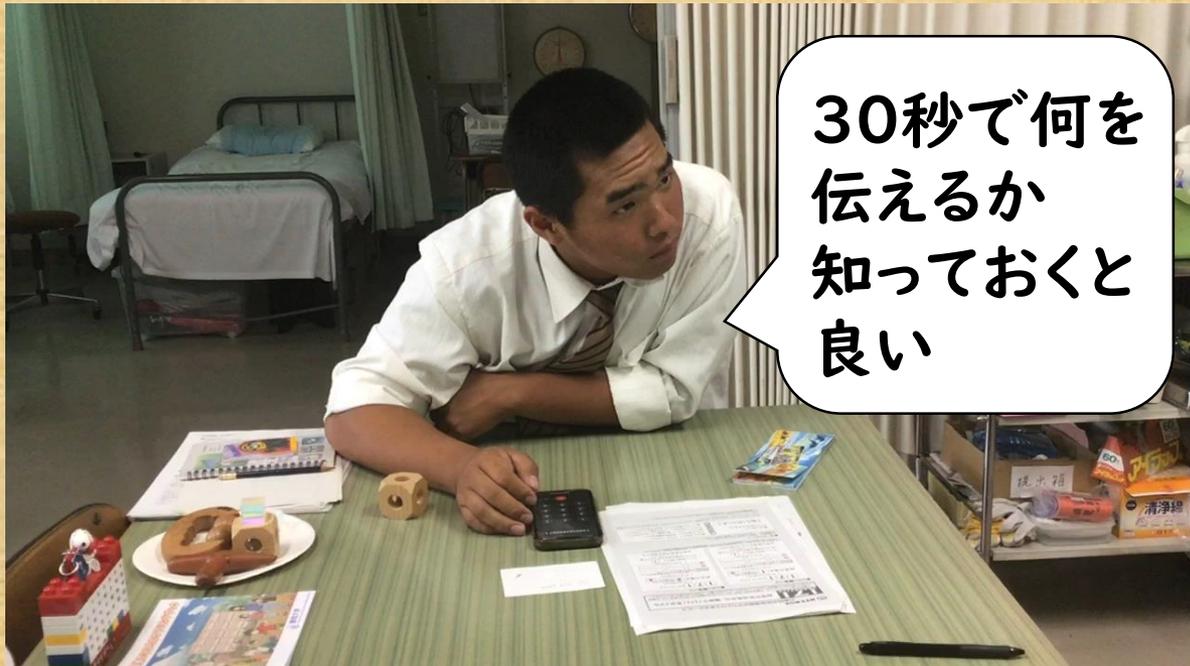
- ・災害発生時に家族などの安否を確認できる「声の伝言板」
- ・震災時(1/1~6/26)の利用数:533,897件
- ・毎月1日・15日、防災週間(8/30~9/5)等で体験可能



- ①「171」にかける
- ②録音は「1」
再生は「2」
- ③電話番号を入力
- ④録音(30秒以内)
または再生

アンケート結果を受けて②

～体験の様子と感想～



30秒で何を伝えるか
知っておくと
良い

～30秒で伝える
「あいたいよ」～

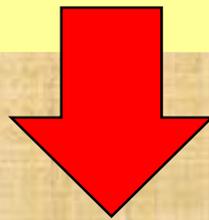
あ:あなたの名前
い:いまいる場所
た:だれと一緒に
いるか
い:いたいところ
(体調)
よ:よこく
(次の連絡の予定)

体験しておくと安心。
家族で共有しておくと良い。

アンケート結果を受けて③

以下の3点を前期の保健委員会で取り組む!

- ①防災グッズについて
- ②災害時の調理について
- ③知っておくと役立つ知恵（災害時の備え）

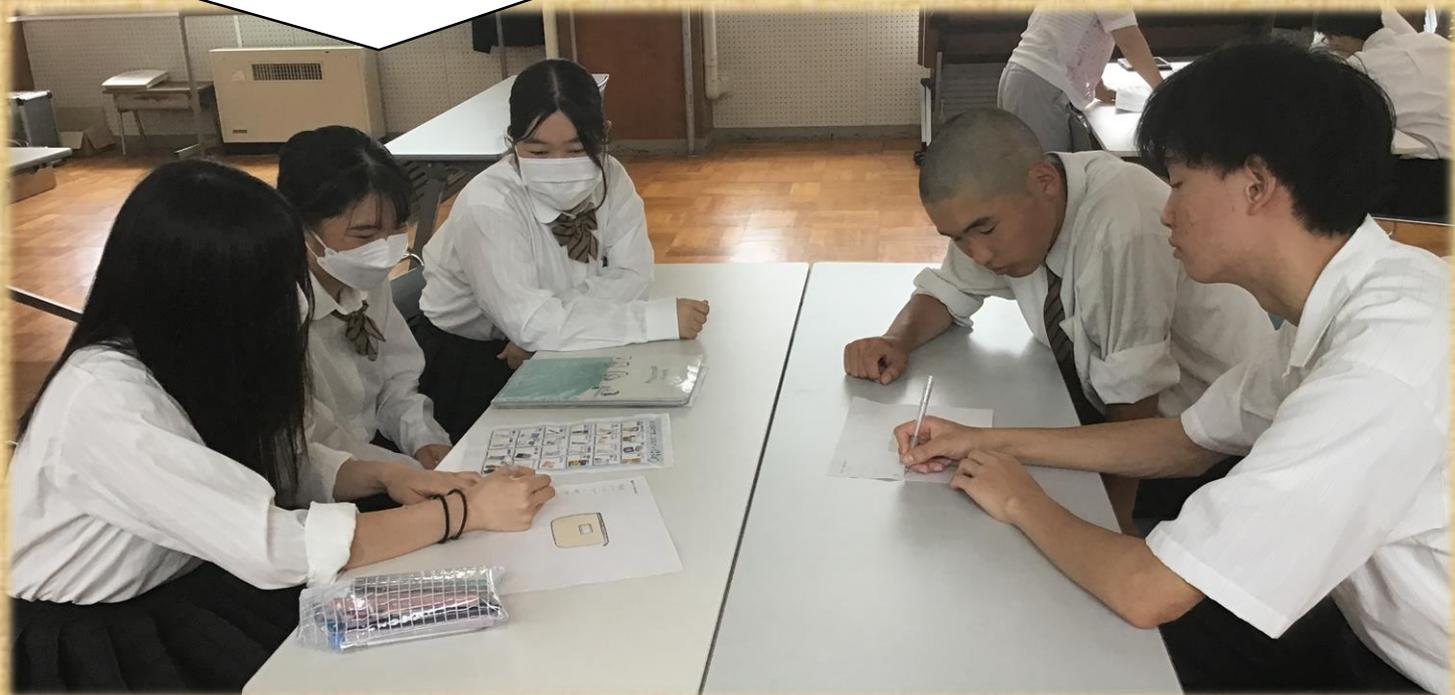


3つの班に分かれて活動しました。

防災ポーチ・リュック作成班①

防災グッズ…外出時の災害に備えて携帯できる「防災ポーチ」と非常時に持ち出すための「防災リュック」の2種を作成

ポーチとリュック、それぞれに何を入れるべきかを話し合います。
(読売新聞「防災ニッポン」の記事を参考にしました)



防災ポーチ・リュック作成班②

100円ショップへ買い出しに行きました!

防災コーナー発見!!



缶詰やレトルト食品もある!

ポーチは透明で中身が分かるものを!



防災ポーチ・リュック作成班③

ポーチの中身

ライト、電池、軍手、ハンカチ、レジ袋、圧縮タオル、メモ帳、ペン、笛、モバイルバッテリー、ウエットシート、ティッシュ、マスク、小銭、飴、生理用品、絆創膏、常備薬、目薬、身分証明書、災害時マニュアル、携帯トイレ(実物写真はリュックの方にあり)

無印良品のサイトで
ダウンロードできる

約22点入りました!(ほぼ100均)
冬はカイロ、夏は瞬間冷却パックも



防災ポーチ・リュック作成班⑤

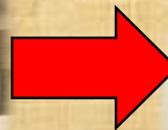
リュックの工夫

重いものは、「上」に!

重い荷物をなるべく軽く感じさせる!

揺れないように
リュックを固定

「折りたためる」
系のものを購入!



防災ポーチ・リュック作成班⑥

感想・まとめ

- ・100円ショップで、これだけ多くの防災グッズが
買い揃えられることに驚いた。(今回は33点で約4千円)
- ・安価で買い求めやすいので、防災ポーチ・リュックを
作成するハードルが
下がりそう。

ぜひ皆さんも、
作成してみてくださいね!



ポリ袋調理班①

ポリ袋調理は、震災時に非常に役に立つ!

- 誰でも手早く、おいしくできる時短調理法
→熱が伝わりやすい真空調理法を応用
→特別な器具・技術は必要ないので、誰でも実践できる
- 電気、ガス、水道が使えなくても、お湯を沸かす熱源があれば、水・鍋・ポリ袋で調理し、温かい普段の料理を食べられる。
- 器がなくても、ポリ袋から直接食べられ、洗い物の水を節約できる。

今回は、カセットコンロとアイラップで調理しました。



ポリ袋調理班②

用意したもの

食器、鍋、カセットコンロ、水、まな板、包丁、アイラップ、割り箸、タオル、アルミホイル（アイラップが直接鍋底に触れないように先に敷く）、

食材【みそ汁：みそ（小さじ2杯）、みそ汁の具、乾燥シイタケ】

【ご飯：お米（1合）、松茸のお吸い物（2袋）※松茸ご飯風に！】

【カレー：カレールウ（1/2箱）、玉ねぎ（1つ）、トマト缶、ツナ缶】



乾燥みそ汁の具があると便利！（保存期間も長い）



ポリ袋調理班③

基本の作り方

複数調理可

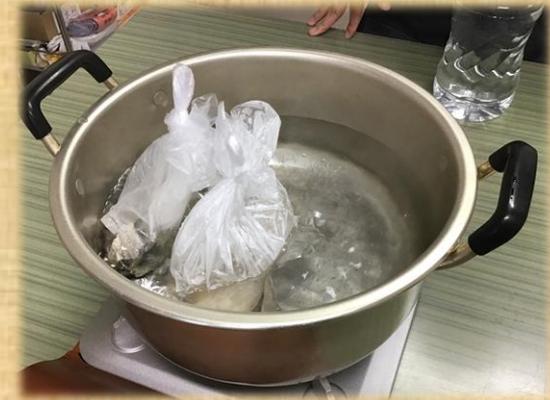
① 食材を全てアイラップに入れて軽くもむ



② 空気を抜いて結ぶ



③ 鍋に入れて加熱する



④ 10分蒸らして器に移す



⑤ 盛り付けて、いただきます!



- ・加熱時間は約30分
(みそ汁は20分くらい)
- ・カレーは玉ねぎが
柔らかくなるまで
長めに加熱する

ポリ袋調理班④

作成・試食の様子



カレーは
4人分ほど
できました

他の生徒・教員にも
大好評でした♪



レトルトご飯も
レンジなしで
調理できる!

お米に「松茸のお吸い物」
を混ぜて松茸ご飯風に!



ポリ袋調理班②

感想・まとめ



- ・初めてポリ袋調理をしたけれど、うまくできた。
短時間で作れるうえ、家にあるものでできるので良い。
災害が起きて、ライフラインが止まった時にちょうど良いと感じた。
- ・一人ぶんずつ作れるので、アレルギーも安心。
- ・普段から作り慣れておくと、いざという時に戸惑わない!

ぜひ皆さんも、
作成してみてくださいね!

温かいものを食べることは、
生きる気力につながる。

発災後72時間までには、
普通の食事をとろう!

災害時の備え班①

「災害時に知っておくと便利なこと」
について、調べ、実践してみました!

① ペットボトルで
手洗い水



② サランラップ
活用法



③ 簡易トイレ
作成



④ 公衆電話
の利用



災害時の備え班②

①ペットボトルで手洗い水

①ペットボトルの下の方に穴をあける



②ふたを開けると水が出て、閉めると止まる



～実践してみても分かったこと～

- ・穴の個数によって水の勢いが変わる。4つ開けるとかなり勢いがあるが、水の減りも早い。2リットルのペットボトルなら良いかも。
- ・穴同士の間隔を空けすぎると、ふたを閉めても水が漏れてしまう。

災害時の備え班③

② サランラップ活用法

① 保温

※新聞紙の上から巻く



② 包帯 ※ラップの芯は、添え木にもなる



③ ロープ ※耐久性がある!



サランラップには、様々な活用法があり、便利！
防災リュックに入れると良い。

災害時の備え班④

③簡易トイレ作成

①100円ショップで
折り畳み椅子を購入

②カッターで中央を切り抜き、
ゴミ袋をセットして、完成!



使用する時は、凝固剤や
新聞紙を用意する。
(簡易トイレの中身も100円
ショップで購入しておくが良い)



トイレ問題は
大きなこと。
あれば安心!



耐久性も
ばっちり!

災害時の備え班⑤

④公衆電話の利用

- ・公衆電話は、**停電時にも使える!** 使い方を覚えておくの良い。
- ・停電時は、テレホンカードではなく、硬貨を使用→**小銭を持ち歩く!**
- ・災害用伝言ダイヤル「**171**」と併せて使用できると良い。



★全体を通しての感想★

- ・知らないことが沢山あり、知っておくだけでも違うと思った。
災害時に活用できるように、準備しておきたい。

中間報告会の様子

班ごとにスライド等を作成し、学びを共有しました。

防災ポーチ・リュック班



災害時の備え班



ポリ袋調理班



災害時の備え班は、実際に作成したものを見せました。

まとめ

・震災を経験して、防災への関心が高まっていたが、
実際に何をすれば良いのかは分からなかった。

→今回、保健委員会を通して、実際に体験しながら、
自分たちで学ぶ機会を持てたのは良かった。
今後は、学んだことを全校生徒に発信していきたい。

防災について
学ぶ機会を持つことは大切!

今後に向けて

- ・実践内容の発信（全校生徒、家庭、地域）

→ほけんだより、文化祭での展示、クラスルームへの配信
地域学校保健委員会（小・中学校、特支合同）で共有

- ・1年を通して活動していく（2学期以降も継続）

→生徒目線での安全点検、応急手当（止血・骨折等）、
残りの「防災について知りたいこと」等に応える
（避難時の行動、ハザードマップ、心のケア、歯のケア…）

学校・地域全体で防災意識を高めていく！！

ご清聴
ありがとうございました



今後の活動も頑張ります!!