

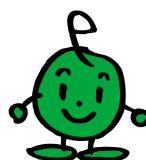
# ぼうさい 防災リーダーになろう! /



みんなで

## ぼうさい Bosai × きやんぶ Eco CAMP

ワークブック



こどもエコクラブ × こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会 COOP



こどもエコクラブ  
イメージキャラクター エコまる

こくみん共済 coop  
公式キャラクター ピットくん



今年のテーマは  
**「命を守り生き延びよう」**

## もくじ



### 1.はじめに

このプログラムについて ..... P. 2

どんなことをするの？ ..... P. 3

### 2.やってみよう

**STEP 1** 災害を経験した仲間からのメッセージ ..... P. 4

**STEP 2** 命を守る準備をしよう ..... P. 6

**STEP 3** 近所の避難場所を確認しよう ..... P.10

**STEP 4** ふだんからやってみよう ..... P.12

### 3.ふりかえってみんなでシェア！ ..... P.19



このプログラムは、こくみん共済 coop の提供により実施しています。

#### ■こどもエコクラブと、こくみん共済 coop のつながり

こくみん共済 coop では、2015年よりこどもエコクラブの活動を応援しています。  
こくみん共済 coop は「みんなでたすけあい、豊かで安心できる社会づくり」を目指して活動をしている生活協同組合(生協)で、もしもに備える共済や「もしも」の事前・事後に役立つ情報を提供しています。  
「共済」とは、病気やけが、火災、台風、地震などの万一のときのために、日ごろから備える経済的な保障です。

このプログラムは、2015年9月の国連サミットで決まった「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」、SDGsのゴールの一つである「11.住み続けられるまちづくりを」に貢献することを目指します。

11 住み続けられる  
まちづくりを



# このプログラムについて



## 災害と自然環境のつながり

日本の国土の7割は山地です。また、たくさんの火山があることでも有名です。

このような日本の大地の形や性質、また温暖で雨の多い気候などから、地震、津波、火山噴火、また台風、豪雨、豪雪、それにともなう洪水、土砂くずれなどの自然災害が発生しやすいといわれています。

特に近年はこれまでにないような豪雨など、異常な気象が原因でとても大きな災害が発生しています。これらの異常気象は地球温暖化の影響で起こる気候変動の一つではないかといわれています。

普段、皆さんを取り組んでいる省エネやエコバッグを使う活動は、地球温暖化の防止につながっています。また、自然や生き物の観察も、自然のつながりとそれがもたらす恵みについて学び、それらを保ち続けることの大切さを理解することで地球や生き物を守り、自然災害を減らすことに役立っています。つまり、環境活動は自然災害を減らすこと(減災)、防ぐこと(防災)にもつながっているのです。

## このプログラムのねらい



毎日、朝起きて、ご飯を食べて、学校に行って……当たり前のように過ごしている日々のくらしは、実は当たり前ではありません。災害が起きたら一気に変わってしまいます。

災害が起こると、いつも当たり前に使っている電気やガス、水道といった**ライフライン**が止まって使うことができなくなることがあります。

そのような状況で自分の身を守り、生き抜くことができるでしょうか。

このプログラムでは、**災害から命を守り**、その後に備えることにチャレンジします。普段から、家族や友達と取り組み、話しあい、対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。

このプログラムを通じて、災害が起こるとどうなるのかを体験するとともに、実際に災害にあったときにどうすればいいのかを確認しましょう。そして、**自分や大切な人を守れる「防災リーダー」**になりましょう！



### ライフラインって？

生きるのに必要不可欠な生命線のこと。つまり、電気やガス・水道・電話・食料や商品を届けることなどの生命・生活を支えるシステムのことを指すよ。



# どんなことをするの？

このワークブックには、「みんなでBosai × Eco CAMP」のプログラム実施方法と、その結果や感想を記録するワークシートが入っています。

「みんなでBosai × Eco CAMP」には次の4つのステップがあります。STEP1から順番にやってみましょう。

STEP 1

## 災害を経験した仲間からのメッセージ

地震や洪水で被害を受けたこどもエコクラブの仲間からのメッセージです。自然災害に対する備えの参考にしよう！

STEP 2

## 命を守る準備をしよう

災害が起こったときに、命を落とさない、けがをしないためにはどうすればよいか考えてみよう！

STEP 3

## 近所の避難場所を確認しよう

家から避難するとき、どこに行けばよいのか事前に確認しておこう！

STEP 4

## ふだんからやってみよう

電気やガス、水道が使えなくなってしまったもしものときに備えて役立つ知恵や工夫を体験しよう！

1 このプログラムは、災害が起こったときのことを想定しながら、万一の際の行動や備えについて実践的に学習することで、備えの重要性を理解できるようになります。家庭や学校、地域などで、近年多発する災害への備えを考える機会として、ご活用ください。

2 プログラムのなかには、大きなものを動かすなどの危険をともなう行為があります。実施するときには、必ず丁寧にやり方を指導いただき、けがをしないように常に様子を見ていただくようにしてください。

3 このプログラムは災害に対する備えの一例です。このプログラムで紹介しているとおり、必要なものをすべて新しく用意する必要はありません。家庭や学校、地域などすでにあるものを利用しながら、工夫して実施してください。

## －大人の方へ－ プログラムを始める前に

2016年に起こった熊本地震と鳥取県中部地震、岩手県泉河川氾濫を経験したことでもエコクラブの仲間からのメッセージです（「災害から学ぼう！」より引用）。

## うれしかったこと・安心したこと・元気が出たこと



友達が元気と分かったこと。家族がいること。  
(小5)

学校でみんなとあえたり、あそべたこと。  
(小4)

おにぎりをたべたり、みんながわらわせてくれた。  
(小4)

夜が怖かったので、朝になると外にでれるので、朝、安心した。  
(小5)

町や自衛隊が飲料水をすぐに持ってきてくれたこと。水がきれいになったこと。  
(中学生)

友だちがそばにいたから、安心した。笑わせてくれた。  
(小学校高学年)

家族全員が元気だったこと。ペットの犬、ネコが無事だったこと。  
(中学生)

月曜日に学校に行った時、みんなが元気で笑っていたことがうれしかった。  
(小学校高学年)

でんきがついたこと、じいちゃんと父がぶじだったこと。  
(小学生)

## 役に立ったもの



飲み水や、支援物資は、すべて役立ちました。  
(小5)

非常食がある事が役立った。  
(小6)

カップラーメンやコーンスープなどがあつてよかった。  
(小5)

水を買っていたからそれを飲んだりできた。  
(中3)

ゲームはひまつぶしになった。  
(小6)

じしんくんれんでしたことができた。  
(小1)

カンパン、かい中電とう、ラジオ、非常食、防災マップ、ヘルメット、携帯電話、毛布。  
(小学校高学年)

お母さんの仕事場からもらったペットボトル。  
(小5)

5年まえの大しんさいのときに買ったじかはつでんのきかい。  
(小学生)

## コラム①



# 簡単!「ローリングストック」

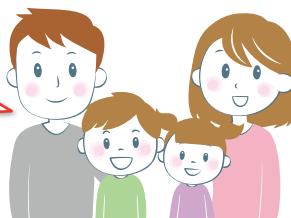
## 「ローリングストック」とは?

ローリングストックとは、いつも食べているものを少し多めに買っておき、賞味期限が古いものから食べて、食べた分を買い足すことで、いつも同じ量の食品を、家に非常食として置いておく方法です。

- ポイントは**
- ・いつもの買い物で災害に備えることができるよ。
  - ・食べ物を置いておくスペースを少し増やすことができるよ。

備蓄の目安は  
家族の人数 × 最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう。



## 防災ポーチを作って持ち歩こう

### ふだん持ち歩く必要なものを

#### 考えよう

確認日 年 月 日

優先順位	持ち物
1	
2	
3	
4	
5	
6	

例) 1. 防災カード(連絡先カード)

2. 携帯トイレ
3. ホイッスル
4. ウエットティッシュ
5. アルミブランケット
6. あめ、キャラメル



### 季節がかわったり、時間がたったとき

#### ポーチの中身を見直してみよう

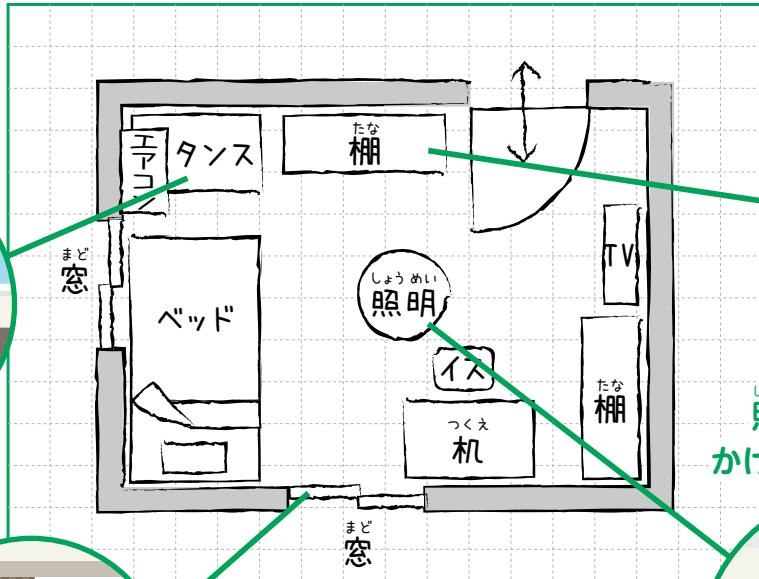
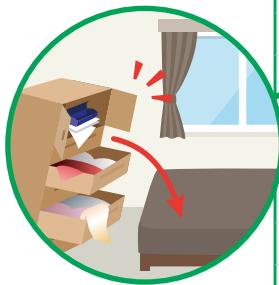
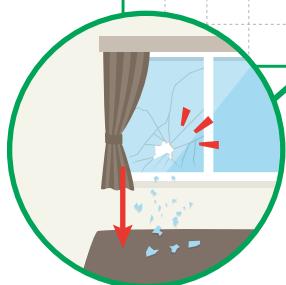
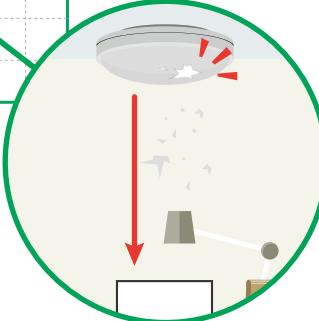
見直し日 年 月 日

優先順位	持ち物
1	
2	
3	
4	
5	
6	

例) 1. 携帯トイレ

2. 防災カード(連絡先カード)
3. ホイッスル
4. ウエットティッシュ
5. アルミブランケット
6. ゼリー

気づいたこと

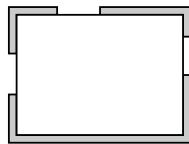

 へ や な か あ ぶ  
部屋の中の危ないところをチェックしよう
きにゅうれい  
記入例たお タンスが  
倒れてくるところたな たお  
棚が倒れたら  
あ ドアが開かなくなるじょうめい わ  
照明が割れたら  
あ かけらが落ちるところまど 窓ガラスが  
わ 割れたらかけらが  
お 落ちるところ

## 部屋を上から見た図の書き方

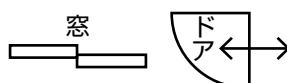
くろ 黒いペンで次の順番で書きます。



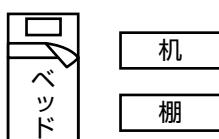
- ① 部屋の枠を書く  
(内側の壁に沿って書く)



- ② 窓とドアの位置を  
書く



- ③ 家具(棚、机、ベッド)の  
置いているところを書く



- ④ 照明やエアコンの位置を  
書く



## 危ないところの書き方

あか 赤いペンで次の順番で書きます。



- ⑤ 本棚やテレビなどで  
固定していないものが  
倒れるところを囲む



- ⑥ 棚から物が落ちてくる  
ところを囲む



- ⑦ 窓や照明器具が割れた場合に、  
壊れたかけらが落ちる  
ところを囲む



- ⑧ 危ないところに斜めに線を書く





おうちの部屋をチェックしよう!



寝室や自分の部屋を上から見た図を書いて、危ないところにチェックを入れてみよう。  
(高学年の方は自分で、低学年の方はおうちの人と話して書いてみよう。)



● 寝室や自分の部屋は、眠ったり、リラックスしたりするときが多いえに、たくさんものがあふれているよ。特に地震のときはものが揺れ動いて倒れてくることもあるけれど、部屋のレイアウトやものの配置を見直すだけで、そういういた危険から身を守ることができるよ。

## やってみて感じたことを書いてみよう



## かぐたお 家具が倒れてこないようにしよう！

じしん お かぐ かでん うご  
地震が起きたとき、家具や家電は動いてしまうよ。  
ここでは家具が倒れてこないようにしたり、危険を防ぐ方法を学ぼう。

### おもほんしたかるほんうえ 重い本は下に軽い本は上にしよう

おもほんかど しただんかるほんうえ  
重い本や角がとがったものを下の段に、軽い本は上の段に置き直したり、整理整とんしてものを減らしてみよう。ストッパーなどをつけて落ちてこないようにしてもいいね。



### へやせいりせい 部屋の整理整とん

ちふだんへや  
ものが散らかって、ドアをふさいだり、飛んできてがをしないよう、普段から部屋をきれいにしよう。



### かぐはいちか 家具の配置を変える

- かぐたおひらかぐ  
家具などが倒れてきても、ドアが開くよう家具の位置を変えてみよう。
- かぐいちか  
家具の位置を変えたり、落ちてくるものがないようにして、寝る場所を安全にしよう。



### こてい 家具が倒れないように固定

たんすや棚などの家具や家電を「転倒防止ストッパー」や「ベルト式固定金具」などを使って天井や壁とつなごう。



- かぐうで  
家具を動かしたり、転倒防止ストッパーなどを買うときには、必ずおうちの人にお話しして、一緒にやってね。
- かからひとはなし  
ものを減らすことで自分の身を守ることもできるし、リサイクルショップに出すなどリユースすればエコにもつながるよ。
- せいりせい  
もしものときに物が落ちてこないように整理整とんをしたり、寝るときの向きを考えてみよう。



# さい がい お こう どう き 災害が起こったときの行動を決めておこう!

さい がい お 災害はいつ起こるかわからないよ。

か ぞく じ ぶん べつべつ ば しょ れん らく ほう ほう しゅう ごう ば しょ か ぞく はな あ 家族と自分が別々の場所にいるときの連絡方法や集合場所を家族で話し合おう。

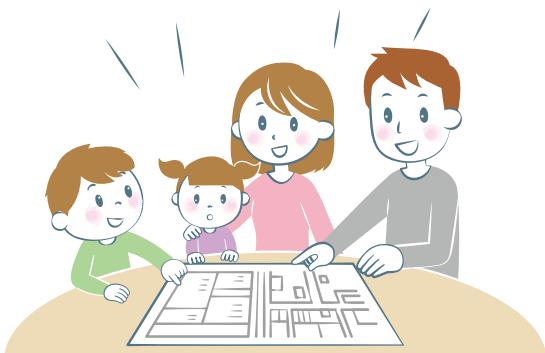
## じ たく さい がい お 自宅にいるときに災害が起きたら

しん しつ よく しつ 寝室、トイレ、浴室、

どこにいるときに災害が起こるかわからないよ。

ゆ おさ ひ なん 摆れが収まつたらすぐに避難できるように

いえ そと ひ なん し かた かく にん 家の外への避難の仕方を確認しておこう。



## いえ そと さい がい お 家の外にいるときに災害が起きたら

か ぞく あん び かく にん ほう ほう はな あ 家族の安否確認方法を話し合おう。

あん び かく にん か ぞく ぶ じ かく にん 安否確認=家族が無事かどうかを確認すること。

携帯電話

SNS

災害伝言ダイヤル  
(171)

その他

じ たく もど ば あい しゅう ごう ば しょ はな あ 自宅に戻ることができない場合の集合場所を話し合おう。

## ほか き その他の決めごと

れい で い さき のこ 例)出かけるときは、行き先をメモに残す



● 家族の集合場所は自宅になる場合が多いでしょう。しかし、家が地震などで倒れたり、火事などで安全でない場合は、近所の避難所に行くこともあります。避難所の場所を地図などでよく確認しておきましょう。また、家から避難所まで家族で実際に歩いてみよう。



## おうちの近くの防災標識を探してみよう

災害が起ったとき、あわてなくともいいように前もって、市町村のホームページやハザードマップなどでおうちの近くの避難所や避難場所を確認しておこう。

避難場所

○○公園



### み 見つけたものに、✓チェックをつけてみよう！



避難所

家から避難した人や、住む場所がない人が少しの間、過ごすことで生きる施設で、学校の体育館や公民館などが避難所になっています。避難所には食料品や毛布などの災害用品が備えられています。ただし、避難所は開いてないと使えません。



避難場所

避難場所とは、災害が起きたときに避難できる大きな公園やグラウンドなどの広いスペースがある場所です。避難場所は一時的に避難できるところです。食料品などはないので長く避難するには向いていません。



津波避難場所

地震で起きた津波から逃げることのできる高台や丘などの場所。津波が起きたときだけ避難する施設なので物資などはありません。



### 災害種別一般図記号

「避難所」「避難場所」の表示には、どの災害から避難するものなのかがわかるよう、災害種別の図記号が一緒に書かれています。



津波・高潮



崖崩れ・地滑り

いつも何気なく歩いている道でもよく見ると標識が見つかるよ



洪水



大規模な火事



土石流





# 見つけた標識・記号はどこにあった?

多くの学校は、自然災害時に避難所や避難場所に指定されているよ。  
みんなの学校はどうなっているかな?

## 1 標識があった場所とどの標識があったか○で囲み線でつなごう



## 2 標識と一緒に書かれていたものを○で囲もう



津波・高潮



洪水



土石流



崖崩れ・地滑り



大規模な火事

さいがい じ  
災害時のココが困った!

1

けがをしたとき、  
包帯が見つからなかつた  
どうしよう…



ガーゼやストッキングを  
使って包帯の代用品を  
作ってみよう



やってみて感じたことを  
書いてみよう／

2

腕をけがしたとき、  
腕をつるものがない…  
どうしよう？



レジ袋を使った  
応急処置をやってみよう



やってみて感じたことを  
書いてみよう／

3

家の中が散らかっていて、  
はだしで歩いたら  
けがをしそうだな



新聞紙や雑誌で  
スリッパを作つて、  
安全に歩けるようにしよう



やってみて感じたことを  
書いてみよう／

4

食器がこわれたよ……  
どうやってご飯を  
食べよう？



手作りおわんや  
コップを作ろう



やってみて感じたことを  
書いてみよう／

5

水道が止まっちゃった！  
はみがきは  
できないよね……



少ない水で  
はみがきしよう



やってみて感じたことを  
書いてみよう／

6

どうしよう？  
水道が止まって、  
トイレが使えないよ！



お風呂の水で流してみよう  
ダンボールで  
簡易トイレ作りを体験しよう



やってみて感じたことを  
書いてみよう／



# 包帯の代用品を作つてみよう

## 準備するもの | ガーゼ・ストッキング

むずか  
難しさレベル 1 ★☆☆☆

- 1 ストッキングを包帯の代わりに使います。まずは傷をガーゼ等で押さえます。その上から、ストッキングの脛の部分をかぶせます。

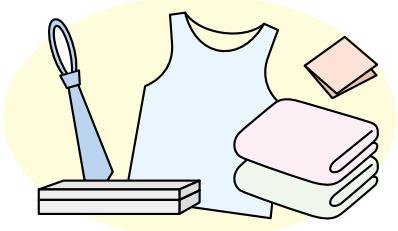


- 2 ストッキングの両脚の部分を頭にぐるぐる巻き付けます。最後に端を縛って固定します。洗つて清潔を保てば、くり返し使用できます。



## 包帯代わりになるそのほかのアイテム

- |                                  |                               |                               |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バンダナ    | <input type="checkbox"/> 手拭い  | <input type="checkbox"/> タオル  | <input type="checkbox"/> 下着類  |
| <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン | <input type="checkbox"/> ハンカチ | <input type="checkbox"/> ネクタイ | <input type="checkbox"/> カーテン |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ    | <input type="checkbox"/> ラップ  | ※いずれも清潔なものに限る                 |                               |



出典:東京都総務局総合防災部防災管理課 東京防災

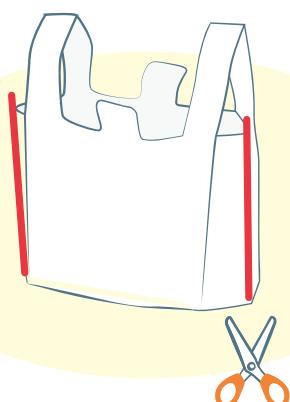


# レジ袋を使った応急処置をやってみよう

## 準備するもの | レジ袋

むずか  
難しさレベル 1 ★☆☆

- 1 レジ袋の両側をはさみで切る。



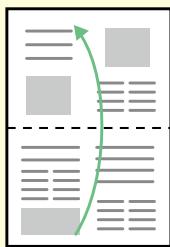
- 2 レジ袋の両方の持ち手部分を首にかけて、腕を通してぶんくびを通せばできあがり!



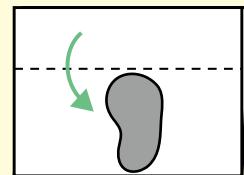
出典:日本赤十字社島根県支部「しまねの赤十字 No.81」


 しん ぶん し ざっ し  
**新聞紙や雑誌でスリッパを作ろう**
じゅん び  
準備するものしん ぶん し  
新聞紙むずか  
難しさレベル 2 ★★

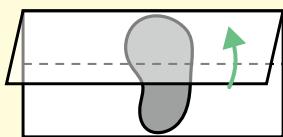
- 1 新聞紙1枚を折りすじに沿って、半分に折る。  
 ※子どもの場合は、新聞紙半分のサイズで  
 作ります。



- 2 新聞紙を床に置いて、輪になっている方に  
 かかとを合わせ、輪になっていない方を  
 つま先の方に折る。



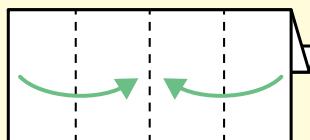
- 3 折り曲げた方を2センチほど外がわに  
 折り返す。



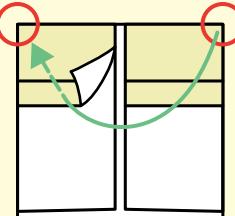
- 4 うら返して、折っていない面を表によこながにしておき、左右半分に折って折りすじをつける。



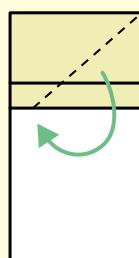
- 5 左右中央まで、右がわと左がわから折る。



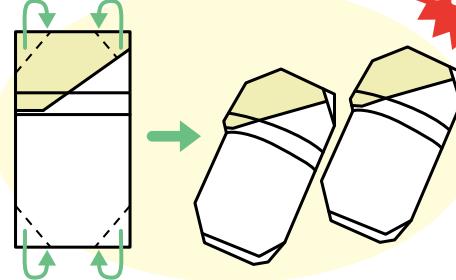
- 6 左がわのふくろじょうになっている部分に、  
 ○と○の角が合うように右がわの上部を  
 折りこむ。



- 7 点線の部分をななめに折って、  
 内がわに折りこむ。



- 8 四つの角を内がわに折りこむと、  
 できあがり！

かんせい  
完成！



# つく おわんやコップを作ろう



じゅんび  
準備するもの(2つとも同じ)  
おな

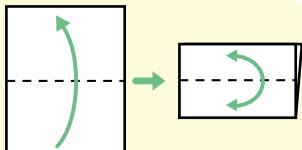
チラシ、折り紙、新聞紙などの紙  
お がみ しん ぶん し かみ

ぱいひん はん  
1杯分のご飯やコップはA4サイズの紙がピッタリ!  
そこ ふか はば ひろ  
底が深く、幅が広いおわんを作りたいときは、  
かみ しんぶんし  
A3サイズの紙や新聞紙などのより大きな紙がおすすめ。

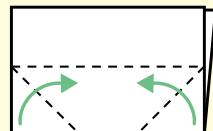
むずか  
難しさレベル 2 ★★

## おわんを作ろう

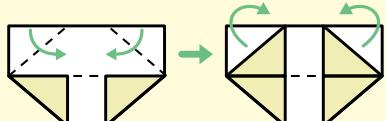
1 半分に折る。さらに半分に折って、折りすじをつける。



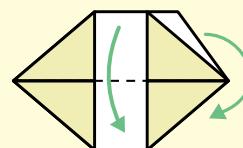
2 わ輪になっている方の角を三角に折る。



3 反対がわの1枚の角を外がわに  
折り、もう1枚も角を外がわに折る。



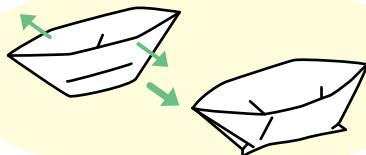
4 わ輪になっていない方をそれぞれ  
外がわに折り、ふねのような形にする。



5 そこになる方を3分の1ほど折って、  
折りすじをつける。



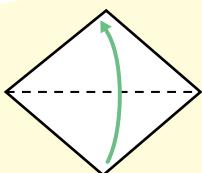
6 おわんを開いて、底になる部分を外がわに  
三角に折って、立つようにする。



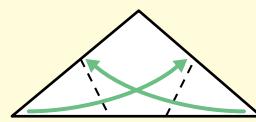
かんせい  
完成!

## コップを作ろう

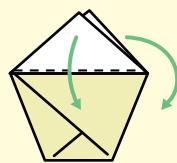
1 正方形の紙を三角に折る。長方形の紙を使う  
ときは、短辺を長辺に合わせて直角三角形に  
折ってから、余った部分をはさみで切る。



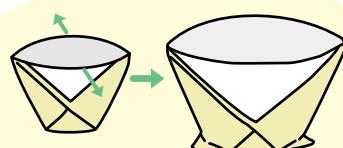
2 左右の角を2枚の紙がかさなるように  
折りたたむ。



3 三角の部分1枚を外がわに折る。  
もう1枚も外がわに折る。



4 コップを開いて、底になる部分を外がわに  
三角に折って、立つようにすると、できあがり!



かんせい  
完成!

## ヨコがポイント

つく  
作ったおわんやコップを使うときには、ラップやビニール袋をしくと、  
なんどつか  
何度も使えるよ。

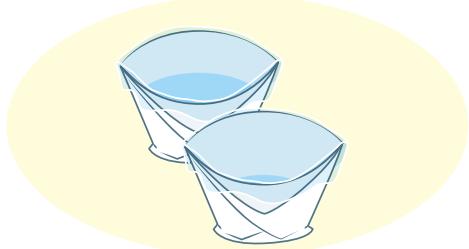


すく  
みず  
少ない水ではみがきをしよう

じゅんび  
準備するもの | 歯ブラシ、水、コップ2つ、ティッシュペーパー

むずか  
難しさレベル 2 ★★☆

- 1 紙で作った2つのコップを用意して、ラップや  
ビニール袋をしく。それぞれのコップに少量の  
水を入れ、片方はより少なめにする。



- 2 水で濡らしたティッシュペーパーで  
軽くくちびるを拭く。



- 3 歯ブラシを水が少ないほうのコップの水で  
ぬらして、はみがきをする。



- 4 歯ブラシが汚れたら、ティッシュペーパーで  
ふきとり、水が少ないほうのコップで  
すすぐ。汚れた水は捨てる。



- 5 これまで使用していない、水が多いほうの  
コップの水を少しずつ口にふくんで、ブクブク  
うがいをする。これを2~3回に分けてやる。



- 6 液体はみがき、洗口液(マウスウォッシュ)が  
あれば、水の代わりに使って、口の中を  
すすいでもいい。



△ココが  
ポイント

- どんなに大変なときでも、はみがきは大事だよ。口の中をキレイすることは、むし歯や肺炎などの病気を防ぐことにつながるんだ。
- 歯ブラシがないときは、少ない水でうがいをしたり、タオルやハンカチ・ティッシュペーパーなどで歯をこすって汚れをとるだけでも、口がキレイになるよ。

# 大きな問題 それはトイレ!

ご飯を食べたら、誰もがトイレに行きたくなります。ですが、トイレを流すには、バケツ1杯分の水が必要で、地震などで水道が止まると、いつものように流すことができなくなります。

また、下水管がこわれている場合、特にマンションなどでは、トイレを流すと下の階であふれ出したりすることがあります。そのため、大きな地震が起きたすぐ後は、注意が必要です。

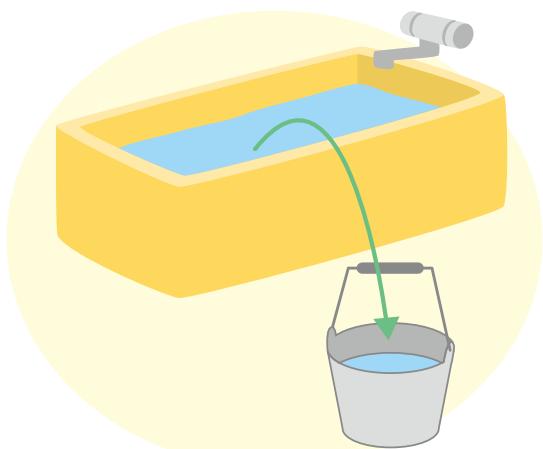


## お風呂の水で流してみよう

準備するもの | 水、バケツなどの入れ物

むずか  
難しさレベル 1 ★ ★ ★

1 バケツいっぱいに、お風呂の残り湯  
もしくは水を入れる。



2 便座を上げて、バケツ1杯分の水をトイレに  
勢いよく流し込む。1回で流しきれない場合は、  
これを2~3回繰り返す。



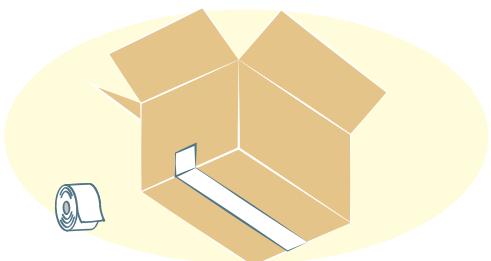
- 断水しても、排水ができる場合にはお風呂の残り湯などを使って、汚物を流すことができるよ。
- トイレットペーパーはトイレに流さず、ごみとして捨てよう。
- トイレに水を流すときは、トイレに傷がついていないか、配水管が壊れていないか確認してから行おう。トイレに傷がついていたり、配水管が壊れていると、水があふれたり、逆流してしまう可能性があるよ。

かん い つく たい けん  
ダンボールで簡易トイレ作りを体験しよう

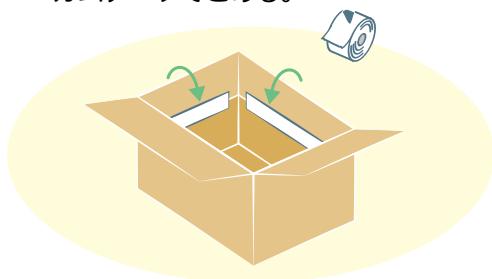
じゅん び 準備するもの | ポリ袋(30L~)、ダンボール、ガムテープ、新聞紙(約1日分)

むずか 難しさレベル  
3 ★★★

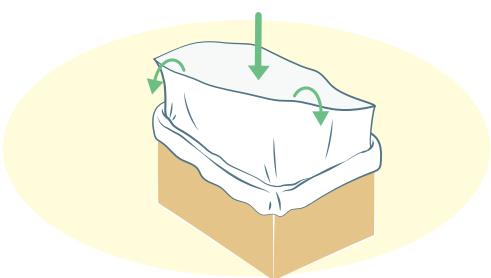
- 1 箱の形にしたときにまたいだり、座れる  
くらいの大きさのダンボールを用意する。  
ダンボールはそこをガムテープでとめる。



- 2 開いた口を内がわに  
折りこんで、  
ガムテープでとめる。



- 3 ダンボールのなかに大きめのポリ袋を  
2つ重ねて入れて、それぞれのポリ袋と  
ダンボールをガムテープでとめる。

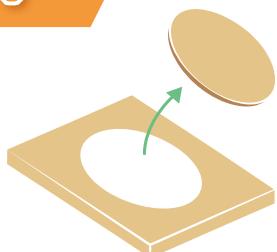


- 4 新聞紙をちぎって、くしゃくしゃにして、  
ポリ袋のなかに入れる。

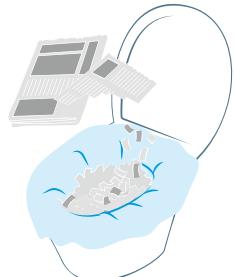


## ココがポイント

余ったダンボールの真ん中  
を丸く切り抜いて、作ったダン  
ボールトイレとテープでつな  
ぎ合わせると、便座つきの座  
れるトイレができるよ!



●ダンボールがないときは、  
家のトイレの中にポリ袋と  
新聞紙を入れて、簡易トイレ  
を作ってみよう。排水がで  
きないけれど、トイレに傷  
がなくて、安全に使用でき  
る場合に使えるよ。



出典:東京都総務局総合防災部防災管理課 東京防災

いえ よう い けい たい かん い りょう かく にん  
家に用意しておく携帯・簡易トイレの量を確認しよう

トイレにかぶせるだけで、  
取り付けができるタイプを  
用意しておくといいよ

ひとり 1人1日  
5 かい  
にち

かぞく にんずう ぶん  
家族の人数分

×

7 にち ぶん  
日分

×

うち ひつよう りょう  
お家に必要な量  
まい 枚

# ふりかえってみんなでシェア！



## ライフラインを使わないで過ごそう

まずは、家の中の電気やガス、水道を使わないで過ごしてみよう。

●電灯や電気を使ったものの電源を切ろう。

●キッチンのガスコンロや蛇口などを使わないようにしよう。

※体調には充分に気をつけて、必要に応じて体温調節を行なながら実施してください。



① 電気やガス、水道が使えない状況を体験して、どのように感じたか、書き出してみよう。

（ここに手書き用紙を置く）

② 電気やガス、水道が使えない状況を体験して、どのように感じたか、書き出してみよう。

困るのはご飯やトイレ、はみがきだけじゃないね。

他にはどんなことが困るか考えて、話し合ってみよう！

・朝から夜寝るまで、1日の中で自分がやっていることを思い出しながら考えてみよう。

・暑いとき、寒いときには、どのようなものを使っているかな？

・電池が使えない電化製品はないかな？

③ 電気やガス、水道が使えない状況を体験して、②で話し合った他、困ったことは、

どのようなことをしたら解決できるかな？

（ここに手書き用紙を置く）

④ 電気やガス、水道を使わない代わりに、何をどれくらい使ったか書き出してみよう。

（ここに手書き用紙を置く）