

総合的な学習の時間
『我ら西東京市守り隊』
～防災バッグについて～

令和5年度 5年3組

5年3組の1年間の取り組み

1学期に防災に関わる方々からお話を聞き、私たちのクラスは防災バッグについて調べることを決めました。防災バッグについて調べるうちに、人によって持つべきものが異なることに気付きました。

そこで、様々な人に合った防災バッグについて調べ、まとめました。2学期に地域の方との交流会で発表し、その際にいただいた意見を参考に、更に内容を考えました。

この資料では、私たちが考えた防災バッグを紹介します。

目次

- ・基本防災バッグ・・・・・・・・・・4.5ページ
- ・赤ちゃん用防災バッグ・・・・・・・・・・6.7ページ
- ・子供用防災バッグ・・・・・・・・・・8.9ページ
- ・女性用防災バッグ・・・・・・・・・・10.11ページ
- ・妊婦さん用防災バッグ・・・・・・・・・・12.13ページ
- ・一般的なペット用防災バッグ・・・・・・・・・・14.15ページ
- ・珍しいペット用・・・・・・・・・・16ページ

基本の防災バッグ

必ず入れるもの	
水	1人500ml2本。賞味期限が長いものが望ましい。 体を清潔に保ったり、トイレに使ったりもできる。
食料	賞味期限が長いもので、そのまま食べられるものが望ましい。水やお湯だけを使って食べられるものでもよい。ガム・あめなどを入れておくとよい。
簡易トイレ	トイレが使えない場合もある。 長時間トイレに行けない状態が続くと、体に良くない。
現金	自動販売機や公衆電話でも利用できる。小銭が望ましい。
救急セット	服用している薬、消毒液、絆創膏、綿ガーゼ、爪切り、刺抜き、はさみ、包帯などを入れておく。

必要に応じて入れる物

スリッパ	がれきや割れたガラスから足を守る。
ガムテープ	壊れたものの固定や一時的な止血に使用する。
モバイルバッテリー	スマートフォンなどの充電をする。
防寒具	体を温める。
ラジオ	インターネットが利用できなくなっても、ラジオなら情報を聞くことができる。
ホイッスル	身動きがとれなくなったり、危険な目に遭いそうになったりしたときに助けを呼ぶため。
着替え	3日分程度の下着・服が必要。衛生面でも重要。季節によって入れ替えておくのがよい。

赤ちゃん用防災バッグ

必ず入れる物

おむつ	1日×10枚が望ましい。(例) 3日分→30枚
ベビーフード	離乳食やおやつなど普段から食べている物、スプーンもあるとよい。
飲み物	ミルクや水などのいつも飲んでいる物。粉ミルクより、液体ミルクが望ましい。哺乳瓶もあるとよい。
タオル	おくるみや毛布の代わりにもなる。
母子手帳	避難所の申し込みに使用する。
抱っこ紐	風呂敷でもよい。

ポイント

おむつは1日×10枚と、少し多めに持っておくことがおすすめ。

必要に応じて入れる物

着替え	3日分の下着・服が必要。衛生面でも重要。季節にあったものを入れておく。
絆創膏	怪我をしたときに、きずを保護するため。
おもちゃ	気に入っているものや、泣いたときに落ち着かせることができる物。
おしりふき	いつも使っている物の方が望ましい。
防臭で黒い袋	中身や臭いが気にならないようにするため。
おしゃぶり	いつも使っている物のほうが望ましい。

子供用

必ず入れる物

水	1人500ml2本。賞味期限が長いものが望ましい。 体を清潔に保ったり、トイレに使ったりもできる。
食料	賞味期限が長いもので、そのまま食べられるものが望ましい。水やお湯だけを使うものでもよい。ガム・あめなどを入れておくとよい。
防災カード	個人情報を入力しておく。また、万が一のとき安心。
ライト	夜、外に出るときに使う。ペットボトルを上にとくと、さらに明るくなる。
ヘルメット	玄関に置き、避難するときにつける。
簡易 トイレ	トイレが使えない場合もある。 長時間トイレに行けない状態が続くと、体に良くない。
救急セット	服用している薬など、必要なものを入れる。
軍手	避難するときにつけて怪我を防ぐ。また、手につけて寒さをしのぐ。

必要に応じて入れる物

着替え	3日分の下着・服が必要。衛生面でも重要。季節にあったものを入れておく。
耳栓	寝るとき、周りの人の声が気にならなくなる。
寝袋	人がいっぱい避難所では寝る場所が少ないから。
おもちゃ	慣れない避難所でも落ち着いてすごせるように。

〈ポイント〉

おもちゃは、いろいろな人が楽しめるトランプなどがよい。また、着替えは季節に合わせて変えるとよい。

女性用防災バッグ

必ず入れる物

生理用品	使い慣れている物が望ましい。
防臭で黒い袋	中身や臭いが気にならないようにするため。
ホイッスル	身動きがとれなくなったり、危険な目に遭いそうになったりしたときに助けを呼ぶため。
下着	2枚ほどあるとよい。

地域の方との交流会 「生理用品はどれだけ必要か」アンケート結果

5日分	20枚くらいあれば安心	1袋(約20枚)	普通用1袋(20-30枚)
昼用5~6枚(夜用、痛み止め)	7日分くらい 1袋あると安心	約7日分 短いときは3日分	30日分

人によって必要と感じる枚数が違うので、安心できる枚数を入れましょう。

必要に応じて入れる物

ヘアゴム	髪の毛以外もしばることができる。
帽子、マスク	感染症を予防するため。また、普段化粧をしている人が化粧をしないでいることは、苦しいや嫌だと思う人も多いから。
クリーム	肌荒れを防ぐため。
アイマスク、耳せん	寝るとき、周りの人の声が気にならなくなる。

ポイント

- ・できれば入れておいた方がよい物は、人によって異なるので
自分が必要だと思う物を入れましょう。

妊婦さん用防災バック

必ず入れる物	
母子手帳	妊娠・出産などの情報が記録されている。
健康保健証	病院にかかるときに必要。また、身分証明書としても使用できる。
生理用品	出産後の血を傷口に入れないため。
栄養補給できるもの	サプリメントや栄養ゼリーなど、簡単に食べることができ、日持ちする物が望ましい。
係り付け医の診察券	病院にかかるときに使用する。
マタニティマーク	避難時に、妊婦さんが周りの人に気付いてもらうために付ける。 バックなど、見やすい所に付けるのが望ましい。

必要に応じて入れるもの

ブランケット	お腹を冷やさないため。
マッサージできるもの	お腹の痛みを和らげるため。

ポイント

- ・ひざ、首、手首、足首を温めることが大切。
- ・ブランケットなど、軽いものが望ましい。

犬・猫などのペット用

必ず入れる物	
水・ペットフード	5～7日分。長持ちするものが望ましい。
迷子札・ペットの写真	ペットの迷子になってしまったとき、捜索に使用する。
既往症ワクチン接種済 証明証	証明書がないと犬、猫同士が接触できない。 また、避難所に入るときに、証明書を持っていなければ入ることができない。
ガムテープ	ケージや物を直す時に使う。
リード	避難するときや避難生活で散歩をするときに使用する。
ケージ	避難所では、放し飼いにできないため。

必要に応じて入れる物

ペットバギー	多頭飼いの犬猫などを運ぶときに使用する。
ペットのお皿	お皿を使わないで食べることに慣れていない犬猫もいるため。水、餌用があるとよい。

ポイント

・リードは、他の避難者もいるため、暴れたときに落ち着かせ
ることができる伸びない物の方がよい。

小動物、両生類などのペット用

ああ必ず入れる物	
水・ペットフード	5～7日分。長持ちするものが望ましい。
ペットの写真	ペットの迷子になってしまったとき、捜索に使用する。
ケージ	避難所では、放し飼いにできないため。
おもちゃ	住む環境が変わっても、安心して過ごすため。
ウェットティッシュ	いろいろなものを拭くときに使用する。
トイレ	必要な動物は用意する。