

1



「座って学ぶ」が「動いて学ぶ」へ!!
しがいち防災研究所

2



生き抜くための /

防災チャレンジ Book

3



4



しがいち防災研究所では
座って聞くだけの防災講座ではなく
実際に「動いて」学ぶ防災講座を行います
災害時を生き抜くために
ぜひこの冊子を見ながら「動いて」みてください

5



6



座って学ぶから
動いて学ぶ防災へ

ファーストアクション編

地震や火事が起きた時、最初にとるべき行動があります。すぐに動けるように確認しましょう！

地震

1 出入口の確保

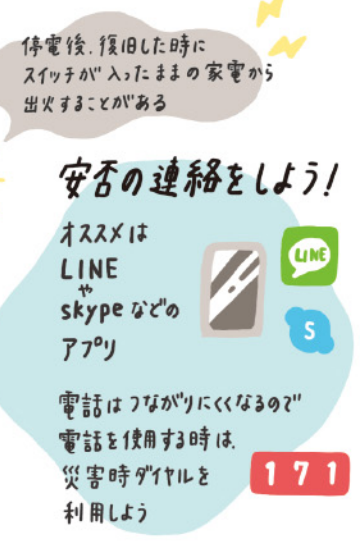
地震が起きた時には建物自体がゆがんでしまったり閉じこめられないように、まず出入口の確保を！



2 体を守る!!



3 避難する!!



1 大声で火事を知らせる

声が出ない時には、非常ベルや物をたたいて音を出して知らせる。小さな火でも、119番を



2 初期消火する!

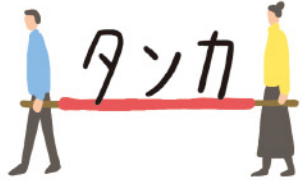


3 逃げる!



「いざ」という時、役に立つアクションをやってみよう！

レスキュー編



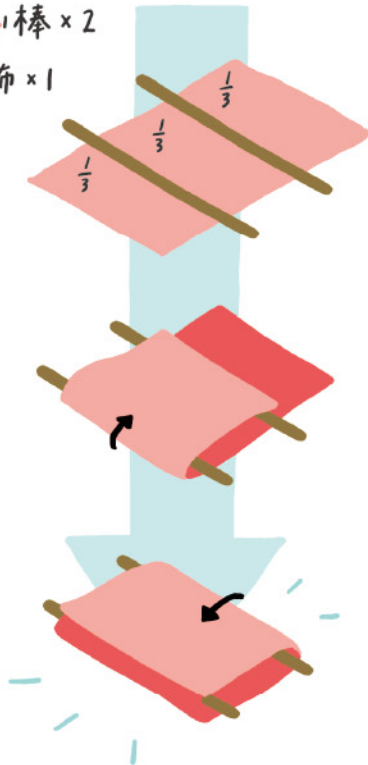
タンカ

実際に災害が起きた時には、ケガをする人も出てきます。おぶって運ぶことができないケガ人がいる時に、役に立つのが担架(タンカ)です。

「いざ」という時、使える！ / タンカの作り方2つをご紹介します！

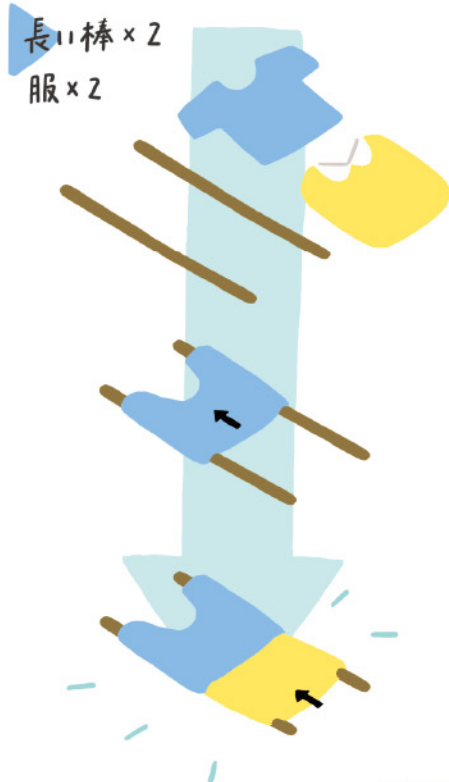
毛布タンカ

長い棒 × 2
毛布 × 1



服タンカ

長い棒 × 2
服 × 2

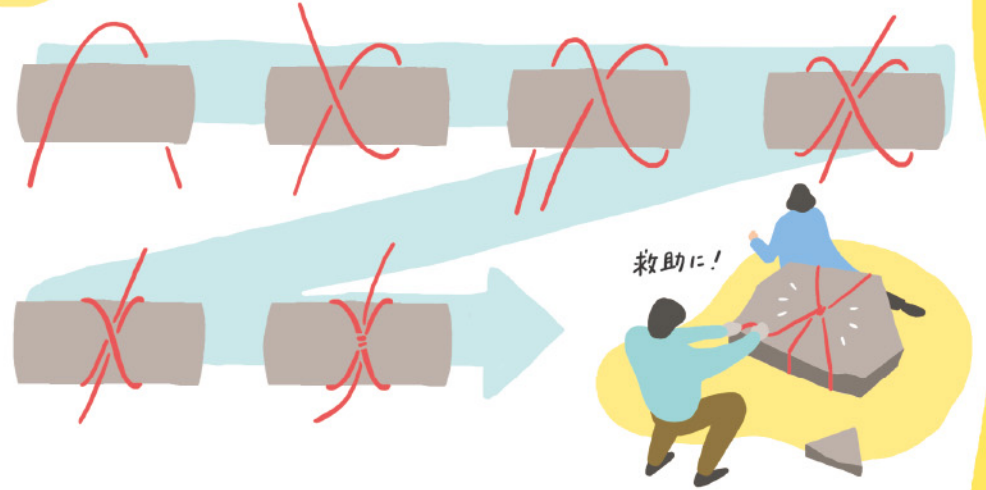


ロープ

身近な人同士で救助活動を行う時に覚えておくと役に立つのがロープの結び方。「いざ」という時にも使えるようにチャレンジしてみましょう！

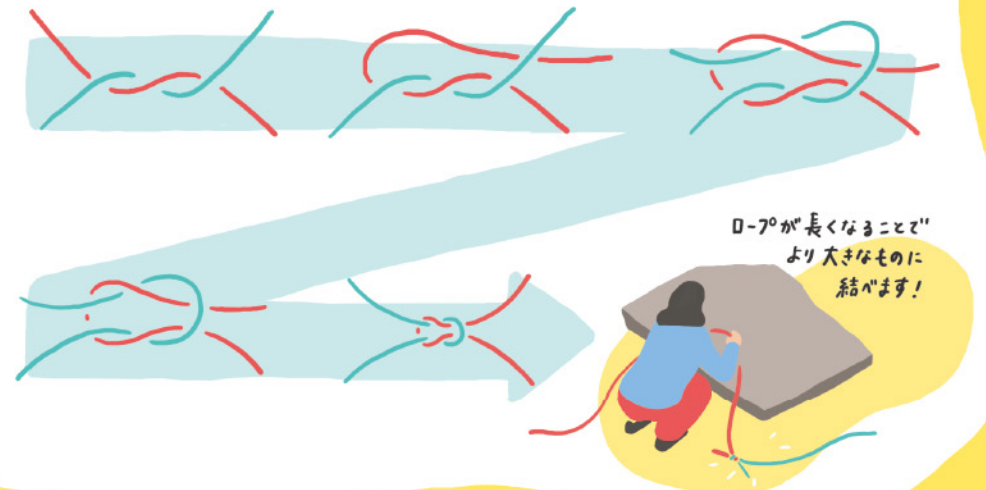
まきむすび

ほどけにくいロープの結び方！
カギなどにつけて、除去するために使えます。



本結び

2本のロープを結んで、長くするのに有効な結び方です。強くつなぐことができます。



座って学ぶから
動いて学ぶ防災へ

「いざ」という時、役に立つアイテムを /

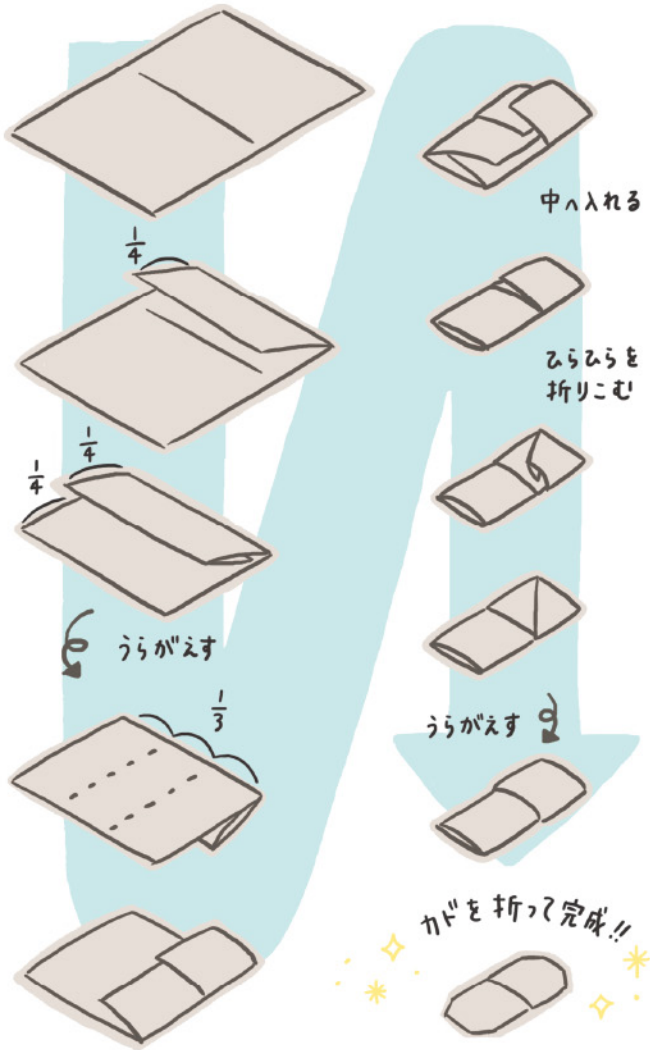
作ってみよう!!

新聞紙スリッパ

地震などの災害が起きると、ガラスや陶器などの
破片が散らばり、素足では歩けない状態に。
そんな時、活躍するのがこのスリッパです。

▶ 材料

- 新聞紙 × 2
- 見開きサイズ... 大人用
- 1ページサイズ... 子ども用



ダンボールイス

避難所などで生活する際に役立つ
ダンボールを使った即席イスの作り方を
ご紹介します!

▶ 材料

- ダンボール
- 2.5×6本の水入り
ダンボールがぴったり
- はさみ
- かみテープ



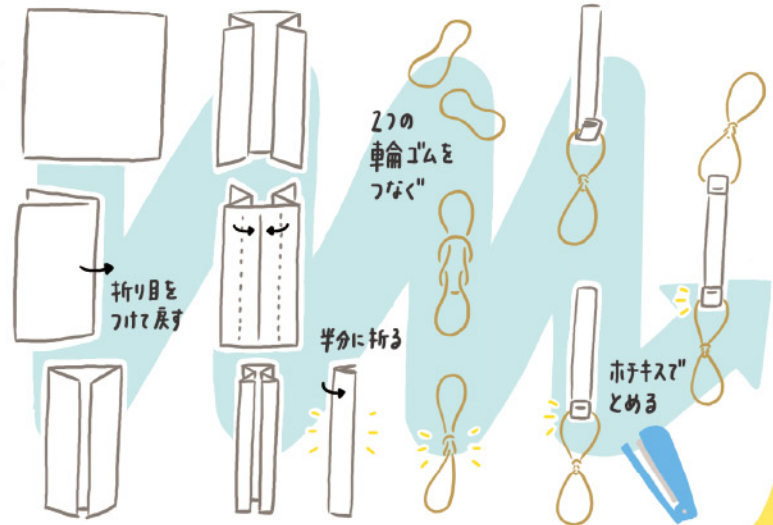
紙マスク

キッチンペーパーで作れる、簡易マスクです。
避難の際の粉じんを防いだり、
避難所での感染症を防いだりできます。

▶ 材料

- キッチンペーパー 1枚
- 輪ゴム × 4
- ホチキス

フリーツマスクに
なります!!



しがいち防災研究所では
こんな活動をしています！

パケツリレー



動いて学ぶ！
体験型防災講座



などなど、様々な体験型講座をご用意しています！



力になります！いつでもお気軽にご相談ください



発行

しがいち防災研究所

FACEBOOK ページあります！

しがいち防災研究所

検索

滋賀県草津市野路1丁目7番21号

090-1673-7172 [✉ iwasatakumi2007@yahoo.co.jp](mailto:iwasatakumi2007@yahoo.co.jp)

