

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

地震への備え

大きな地震が発生すると、建物の倒壊や家具の転倒、火災、ライフラインの停止など、日常生活に大きな影響を及ぼすことがあります。まず、地震が起きたときに備えて、家具や家電の固定は必須です。重いものは低い位置に置き、倒れやすいものは突っ張り棒や耐震器具で固定しましょう。

また、避難経路の確認や避難場所の把握も重要です。家族や同居者と避難の方法や集合場所を話し合い、緊急時に混乱しないようにしておきます。非常持ち出し袋には、飲料水、保存食、常備薬、懐中電灯、モバイルバッテリー、ラジオなどを入れておくと安心です。

災害時には情報の入手も大切です。災害伝言ダイヤル（171）や災害用掲示板（web171など）、地域の防災無線、スマートフォンの緊急速報メールなどを活用して、安否確認や避難情報の取得を行います。また、道路の通行規制や救急・消防・警察などの電話番号をあらかじめメモしておくと、緊急時に慌てず対応できます。

さらに、自分や家族の健康状態、服薬情報、アレルギー情報、持病などをまとめておくと、避難所や医療機関で迅速に対応してもらいやすくなります。

- 1) 地震に備えて家具や家電をどう対策するとよいですか。
- 2) 避難経路や集合場所の確認はなぜ重要ですか。
- 3) 災害時に情報を得る方法にはどのようなものがありますか。
- 4) 自分や家族の情報をまとめておくことは何に役立ちますか。
- 5) あなたが実際に地震に備えていることはなんですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

水害・土砂災害への備え

近年、豪雨や台風による水害や土砂災害が増えています。浸水や土砂崩れは家屋や道路に被害を与え、生命にも危険を及ぼします。自宅や周辺地域が危険区域に含まれているか、ハザードマップで確認しておきましょう。避難経路や避難場所も家族で話し合っておくことが重要です。

水害や土砂災害は、予測できない状況で発生することもあります。雨や川の水位の変化を注意深く観察し、危険を感じたら早めに避難することが命を守るポイントです。避難の際は、濁流や土砂が流れている場所を避け、安全な高台や指定の避難所に移動しましょう。

停電や断水が起きる可能性もあるため、食料や水、懐中電灯など最低限の生活物資を準備しておくことと安心です。また、避難中や避難後に怪我や体調不良が起きた場合に備え、常備薬や健康情報を持参できるようにすると安全です。

日頃からハザードマップを確認し、避難ルートや物資の準備を意識することで、水害や土砂災害への対応力が高まります。家族で話し合い、危険に対する意識を共有しておくことが大切です。

- 1) 水害や土砂災害のリスクを確認する方法は何ですか。
- 2) 危険を感じたら早めに避難する理由は何ですか。
- 3) 避難の際に注意すべきことは何ですか。
- 4) 水害に備えて準備しておくといよい物は何ですか。
- 5) あなたが水害や土砂災害に備えて、日常生活で工夫していることは何ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

火災・停電時の行動

火災は地震や台風の二次災害としても発生することがあります。火災が起きたとき、まず安全な場所へ避難することが最優先です。煙を吸い込まないように、低い姿勢で移動し、炎を避けて外に出ることが重要です。

家庭内での火災予防としては、ガスコンロや電気機器の使い方に注意し、使用後は必ず確認する習慣をつけましょう。ブレーカーやガス栓の位置を把握しておく、緊急時に迅速に対応できます。

停電時は、懐中電灯や電池式ライトを使って安全を確保します。冷蔵庫や電子機器は、必要に応じて使用を控え、電力が復旧するまでの工夫が必要です。電力供給が不安定な場合は、モバイルバッテリーや携帯充電器を活用して、情報の確認や家族との連絡手段を確保しましょう。

火災や停電は短時間でも混乱を招くことがあります。日頃から避難経路や避難方法を家族で確認し、必要な物をすぐ持ち出せるように準備しておくことが、安全な行動につながります。

- 1) 火災発生時に優先すべき行動は何ですか。
- 2) 家庭で火災予防のためにできることは何ですか。
- 3) 停電時に安全を確保する方法は何ですか。
- 4) 情報や連絡手段を確保するために準備しておく物は何ですか。
- 5) あなたが火災や停電に備えて日常生活で工夫していることは何ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

気象・気温災害（台風・猛暑・大雪など）

近年、台風や猛暑、大雪など、気象や気温に関する災害が増えています。これらの災害は、直接的な被害だけでなく、生活や健康にも大きな影響を与えます。台風では強風や豪雨による建物の損壊や道路の通行止め、猛暑では熱中症のリスク、大雪では交通の遮断や停電の可能性があります。日頃から危険度を把握し、対策を講じることが重要です。

台風や大雨では、風雨の強くなる前に家の窓や雨戸を確認し、飛ばされやすい物は屋内に移動させましょう。洪水や土砂災害の危険がある場合、早めに安全な場所に移動します。また、交通機関が止まる可能性があるため、食料や水、薬など最低限の生活物資を準備しておくことが安心です。

猛暑では、こまめな水分補給や涼しい場所での休息が熱中症の予防につながります。外出時は日傘や帽子を使用し、体調に注意しながら活動しましょう。大雪の場合は、道路の状況を確認して不要な外出を控え、暖房器具や防寒対策を整えて安全を確保することが大切です。

気象災害に備えるためには、天気予報や自治体の防災情報を確認し、必要な準備を事前に行うことが重要です。日常生活の中で、災害の種類ごとに対応策を整理しておくことで、被害を最小限に抑えることができます。

- 1) 台風や大雨に備えて家でできる準備は何ですか。
- 2) 猛暑で熱中症を防ぐための工夫は何ですか。
- 3) 大雪の際に安全を確保するための対策は何ですか。
- 4) 気象災害に備えるために日常生活でできることは何ですか。
- 5) あなたが気象や気温災害に備えて、日常生活で工夫していることは何ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

災害後の生活支援・心のケア

災害が発生した後も、生活や心の安全を確保することが重要です。避難所での生活では、食事や水、衛生の管理が必要であり、周囲の人との協力が欠かせません。災害後は、怪我や病気のリスクも高まるため、体調の変化に注意し、必要に応じて医療機関を受診することが大切です。

また、災害による心理的影響にも配慮が必要です。不安や緊張、悲しみなどの感情は自然な反応ですが、長引くと心身に影響を及ぼすことがあります。信頼できる人と話す、自治体や専門機関のカウンセリングを利用するなど、心のケアも日常生活の一部として考えましょう。

災害後は、情報収集や支援の活用も重要です。自治体の生活支援サービスやボランティア情報、避難所の運営情報を確認し、自分や家族の状況に応じて活用すると生活の安定につながります。また、今後の災害に備えて、経験から学んだことや改善点を記録しておくことも有効です。

災害後の生活では、体と心の両方の安全を意識し、助け合いと情報活用を組み合わせることが、日常生活の回復や安心につながります。日頃から心構えを持ち、災害後の対応を想定しておくことが、被害の軽減につながります。

- 1) 災害後の避難所生活で注意すべきことは何ですか。
- 2) 災害後の心のケアでできることは何ですか。
- 3) 災害後に活用できる情報やサービスは何ですか。
- 4) 災害経験から学んだことを記録する利点は何ですか。
- 5) あなたが災害後の生活や心のケアで工夫したいことは何ですか。