

## 危機回避能力や危機対応能力を身につけましょう。 (家庭でできる防災教育)

学校では防災訓練を定期的に行い、火災や地震等の災害から身を守るためにどのような行動をとるべきか、なぜそのような行動をとらなければならないかについて機会ある毎に学習してはいますが、学校外で災害が起こった場合でも、自分で考え正しい選択をし行動できるように、危機回避能力や危機対応能力を児童自らが身につけておくことが大切です。



以下の16項目について、行動とその意味について保護者の皆さんからも繰り返し指導して頂けるとありがたいと思います。

また、いざという時のために、前日には明日の予定を家族で話し合い、その日の所在を明らかにしておくことも大切です。以上、宜しくお願い致します。

①避難のとき、できるだけ低い姿勢をとるのはどうしてですか。

- ・煙は部屋の上から溜まっていくので、床付近は煙が薄く比較的視界がよく、空気が残っている場合があります。その空気を吸うようにします。室内なら壁づたい。廊下なら中央を通ります。ナイロン製の袋に空気を入れてかぶれば1分半は呼吸できます(ただし、熱気がある場合はナイロンが溶けるので注意が必要です)。床と壁や家具の立ち上がりや階段の角などに新鮮な空気がまだ残っている場合があるので、その空気を吸いながら避難します。

②燃えている部屋のドアを閉めて逃げるのはどうしてですか。

- ・延焼や煙の流出を防ぐためです。燃えている部屋のドアや窓を閉めて空気を遮断したり、煙の流出を防ぎます。

③煙の中を逃げるときは、濡れたハンカチやタオルを鼻と口に当てるのはどうしてですか。

- ・避難のとき、煙や有毒ガスを深く吸い込まないためです。

④鼻から吸って鼻から吐くのはどうしてですか。

- ・口で大きく息をすると、煙を多く吸い込んだり、熱傷で口内や喉、気管を痛める危険があるからです。むやみに口を開かないことです。

⑤いったん避難したら戻らないのはなぜですか。

- ・せっかく安全に避難できても、忘れ物を取りに火災現場に戻ると逃げ遅れてしまいます。まだ家の中に逃げ遅れた人がいる場合などは、すぐ消防署員に伝えます。

⑥避難中、衣服に火が燃え移ったらどうしますか。

- ・水があれば全身にかぶります。近くに池や用水がある場合は飛び込んで消す場合もありますが、ない場合は地面に横になって転がるようにして消します。立ったままだと勢い

よく上に燃え広がり、全身やけどになってしまいます。

⑦初期消火の限界は、どのような状況ですか。

- ・一般的に天井に火がとどくまでです。火が天井に届いたら消火はあきらめて避難しましょう。消火器や水バケツでは絶対に無理です。

⑧炎に囲まれた時や、やむを得ず炎の中を避難しなければならない状況になったときは、どうしますか。

- ・窓など開放できる場所があれば、その場所から避難して下さい。そのような場所がない場合は、炎の中を一気に走りぬけます。できれば頭から水をかぶり、濡れたシーツで体全体を覆い走り抜けるのがベストです。また、その時には濡れたハンカチやタオルで口をふさぐ必要もあります。

⑨上階からの出火と下階からの出火の場合、どのように避難しますか。

- ・上階からの出火の場合は、落ち着いて階段を使って下へ逃げます。下階からの出火の場合は、外階段を使って逃げます。外階段がない場合（内階段の場合）は、出火階の反対側の階段がある場合は、十分注意しながらそこから避難してください。そのような階段がない場合には、階段内部に煙や匂いがないことを確認してから避難します。もし、階段が使えない場合は、階段室のドアをしっかりと閉めて煙の流入を防ぎ、窓から助けを求めます。屋上に避難した場合は風上側に逃げて助けを求めます。

⑩2階以上の建物から出火の場合、避難の順番はどうなりますか。

- ・仮に3階から出火の場合、火災階の3階にいる人がまず避難し、次に上階（4階以上）にいる人が避難します。下階の人は火災階や上階の人が避難することの妨げにならないように避難します。これは炎が上に燃え広がり、煙も上に昇っていくからです。

⑪避難口は最低2つは確保しますが、どうしてですか。

- ・一方向のみの避難路では、煙の向きや施設などによって退路を絶たれることがあります。非常の場合に備えて、2つ以上の避難口を決めておきます。1つの避難口が閉ざされても、もう一つの避難口から避難できるからです。

⑫避難中は、おしゃべりをやめて静かに避難するのはどうしてですか。

- ・おしゃべりをしていると、深い呼吸をしまい煙を多く吸い込むことになるためです。むやみに大きな声を出したり、慌てて騒いだりしないことです。また、話し声で非常放送での指示も聞きとりにくくなります。さらに、スムーズな避難の支障となるので、階段の踊り場や廊下の曲がり角で止まらないようにします。階段部分では、自然にスピードが遅くなりますが、決して押さないように注意してください。

⑬フライパンの油に火が燃え移ったらどうしますか。

- ・水をかけて消火しようとする、炎が急激に大きくなり、炎が天井に達したり、やけどをする危険性があります。絶対に水をかけないでください。消火器を使って消火します。

その場合、必ず5 m以上離れてフライパンを包み込むように消火します。濡れたタオルをかぶせるなどの消火は、却って危険が及ぶ場合があるのでお勧めできません。

⑭地震が発生した時、学校では机の下にもぐったり、家庭では座布団や布団をかぶったり、また、窓から離れるのはどうしてですか。

- ・落下物や倒壊物から大切な頭を守るためです。また、窓から離れるのも窓が割れて飛び 散るガラスの破片から身を守るためです。



⑮家に帰る途中、雷が鳴り響いて、急に雨が降り出したので傘を広げました。

- ・傘に落雷の恐れがあるので、雷が鳴っている時は傘をささないようにします。カッパやレインコートを利用してください。高い木の付近も危険です。また、台風時に傘をさすこともいけません。風に飛ばされやすく危険だからです。

⑯長時間の雨が降り止み、川は濁ってはいるが全く水量に変化はないので近づいた。

- ・増水している時や水が濁っている時は、ダムの水を放流したため水量が増える恐れがあるので、絶対に川に近づかないようにし、高台や安全な場所へ避難してください。



## 地震発生！ そのときあなたは どうする？

(家の中にいたら)

落ち着いて行動する事がもっとも大切です。最初の1分間は身の安全確保が先決。テーブルや机などの下にもぐり、座ぶとんなどで頭のガードを。揺れがおさまったら、火の始末をし、ドアや窓を開けて逃げ口をつくりましょう。あわてるのはケガのもとです。

①キッチンにいるとき

すぐに火が消せる場合は、火の始末を。ただし、大きな揺れの場合はテーブルの下にもぐり身を守ることが最優先。

②寝ているとき

ふとんやまくらなどで頭を守りながら、タンスや鏡台など転倒のおそれのある家具からできるだけ離れる。

③風呂場にいるとき

風呂場は比較的安全な場所。落ち着いて火の始末をし、ドアや窓を少し開けて、逃げ口を確保しておく。

#### ④トイレにいるとき

トイレは、比較的安全な場所。あわてて外に飛び出さず、ドアや窓は脱出用に少し開けておく。

#### (学校にいたら)

学校に行っているときに地震が起こることもあります。先生がいるときは、その指示にしたがい、もし先生がいない場合には、つくえの下にもぐるなど身の安全をはかりましょう。いざというときに備えてふだんから学校で話し合っておきましょう。



#### ①教室にいるとき

すぐにつくえの下にもぐり、つくえのあしをしっかりとおさえる。もし理科室などで火を使っていたらすぐに火を消す。電気製品を使っているときはプラグを抜く。

#### ②ろう下、階段にいるとき

すぐにその場をはなれ近くの教室に急いで入り、つくえの下にもぐる。近くに教室がなければ、窓のそばやけいこう灯からはなれて、頭を守りながらかがみこむ。大ぜいで階段にいたときは押し合わないよう注意する。

#### ③体育館にいるとき

体育館にいたら、すぐに体育用具のそばをはなれ、中央に集まり、こしをおろして、手で頭を守る。

#### ④校庭にいるとき

すぐに校舎やへいからはなれて、校庭の真ん中に集まり、こしをおろしてゆれがおさまるのを待つ。



#### (外出していたら：屋内にいたら)

地震はいつ、どこで、どんなときに起こるかわかりません。ふだんからさまざまな場面を想定し、心の準備をしておきましょう。とくに多くの人が集まる場所では、パニックに巻き込まれないように注意をしましょう。あわてず冷静に行動することが大切です。

#### ①デパート・スーパーにいるとき

柱のそばなど安全な場所に移動し、身を守る。従業員の誘導にしたがって避難を。落ちていて行動し、パニックに巻き込まれないようにする。

#### ②エレベーターに乗っているとき

すぐに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りるのが鉄則。閉じこめられた場合は、非常ボタンを押し続け、非常用電話（停電でも使用可能）で救出をもとめる。

### ③地下街にいるとき

壁面に身を寄せる。仮に停電してもすぐに非常灯がつくので、落ち着いて係員の指示にしたがって避難する。

### ④映画館・ホールにいるとき

イスの間にしゃがみ込み、カバンなどで頭を守る。あわてて出口に殺到せず、係員の指示にしたがって外へ出る。あらかじめ非常口の確認を忘れずに。

### ⑤ホテル・旅館にいるとき

従業員の指示にしたがって避難する。チェックインしたらまず非常口を確認しておく。

### (外出していたら：屋外にいたら)

通勤や通学、また買い物などで外を歩いているときに地震が起こることも。住宅地や商店街、ビル街などいろいろな場所によって危険も様々です。その場所に応じた身の守り方を覚えておきましょう。

### ①ビル街を歩いているとき

上から窓ガラス、タイル、看板などが落ちてくる危険があるので、頭上に十分注意して、カバンなどで頭を守りながら、近くの丈夫なビルに逃げ込む。

### ②住宅地を歩いているとき

ブロック塀のそばを歩いていたら、急いで離れる。傾いたり壊れかけている家のそばには近づかないようにして、公園や空き地などの広い場所に避難する。



### ③海岸・がけ付近にいるとき

すみやかにその場から安全な場所へ避難する。海岸の場合は、高台などに避難し津波情報をよく聞く。

### ④商店街を歩いているとき

カバンなどで頭を守り、落ちてくるものに注意しながら公園などの広い場所へ向かう。また、ショーウインドウや自動販売機には近寄らないようにする。

### ⑤野球場・競技場にいるとき

あわてて出口に殺到せず、むしろ広いグラウンドの中央付近へ避難する。

小松市立犬丸小学校 (H26.9.25作成)