

「ワークシート② 備蓄品の種類と量、場所を確認する」

学習のねらい：自分の家の災害への備えについて、備蓄品の準備の観点から考えさせるとともに、必要な量について自覚を促す。

(活用例)

- ・家にある備蓄品について調べてきて発表させる。
- ・家に持ち帰り、家族と相談して記入する（家族への周知も図る）。

(指導上のポイント)

- ◆備蓄品の種類を確認し、注意点を读ませ、備蓄品として適切な品物を理解させる。
 - ◆自宅にある備蓄品について確認し、記入するよう指導する。
 - ◆1週間の必要量と対比させた上で、運ぶことができる重さや大きさについても考えさせ、持ち出さずか、備蓄しておくかも考えさせる。
 - ◆米をポリ袋で炊く方法、電気温水器のタンクの水を飲料水として使う方法等、工夫や知識によって備蓄に頼らなくても生き延びる方法があることを考えさせる。
- ※非常用持ち出し品では、重さの目安は、成人男性で15kg、成人女性で10kgです。

○主な食品の1食分の目安

食品名	1食分の目安
アルファ米	1パック
乾パン	1缶
もち	2個(切餅)
カップ麺	1個
缶詰(肉・魚等)	1缶
レトルト食品	1パック

※1週間の食料

3食/日×7日間=21食分

防災ノート(ワークシート②) 高校生版

備蓄品の種類と量、場所を確認する

※4人家族(親2人、子2人)と設定
大人: 4人×3ℓ/人×7日間=84ℓ

<p>※1週間分であれば、21食/人を確保するので、4人家族であれば、21食/人×4人=84食分 ※農水省の「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」では、主食(炭水化物)と主菜(タンパク質)の組合せで各21食分/人を確保となっている。</p>	<p>あなたの家では、どれだけの水を用意していますか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">水 20ℓ×12本</p>	<p>○あなたの家で、必要な量はどれだけのですか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">水 20ℓ×42本</p>
<p>あなたの家では、どれだけの食料を準備していますか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">乾パン 5缶 缶詰 10缶 レトルト食品 10袋</p>	<p>○あなたの家で、必要な量はどれだけのですか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">アルファ米 14パック 乾パン 14缶 缶詰 28缶 レトルト食品 28袋</p>	<p>あなたの家では、必要な量はどれだけのですか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">タオル 28枚 下着類 28枚 合羽 4着</p>
<p>真冬の雨の日に地震が起きたら、何を準備して行きますか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">タオル 10枚 下着類 10枚 合羽 4着</p>	<p>○あなたの家で、非常用として持ち出す物はありますか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">トイレトーパー 20個 懐中電灯 1個・絆創膏 10枚 食品用ラップ 2巻</p>	<p>○あなたの家で、必要な量はどれだけのですか。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">階段下の戸棚</p>

持ち出しますか、後で取りに来ますか。避難の邪魔にならない分だけ持つようにするのが原則です。

○上記の品物を組み合わせて、家族の避難の負担とならないよう、重さや大きさを考えて、最初に持ち出す物を決めてください。

水(20ℓ) 2本、乾パン 5缶
タオル 5枚、懐中電灯 1個

◆備蓄品について、家族で話し合い感想を書きましょう。

例) 家族全員分の備蓄物資が不足していることが分かったので買いに行く。