

毎週日曜発行  
2022 11/27

# こども新聞 週刊がほピョンプレス

河北新報社 TEL.022-211-1111(月曜から金曜)



皆さんは「非常持ち出し袋」を準備していますか？大雨の時や大地震の後で、家にいては危ないとなったら、避難が必要で、でも、避難所に行くと、その後が大変です。

避難所にある食べ物などの備蓄品は、種類も数も多くはありません。東日本大震災の時、仙台市内では2000人以上が避難した所がたくさんあ

り、そこでは1人に1食分配つたらなくなってしまうました。

避難所で食べたり使ったりする物は、自分で持って行きましょう。災害はいつ起きるか分かりません。いつでも素早く避難できるように、必要な物を詰めた非常持ち出し袋があれば安心です。

食べ物は、非常食でなくとも大丈夫。避難所の中で少しでも元気が出

るように、おいしい物を選びましょう。災害で断水が起きると、避難所のトイレが使えない場合もあります。災害用トイレがあると便利です。

暑い日や寒い日の対策も大切。夏は熱中症予防のため冷却剤のほか、あめや水を多めに、冬は使い捨てカイロや保温用アルミシート、それから床に座るとお尻が冷たいかもしれません。厚めの

敷物がお勧めです。夏と冬で必要な物が変わるので、季節が変わる時に入れ替えを忘れずに。食べ物や賞味期限など、自身のチェックもこの時にするといいと思います。

今、とても重要なのが感染対策です。マスク、体温計、手洗いせっけん、消毒液は必須アイテム。床にいるかもしれないウイルスが足に付かないように、スリッパなどの上履きがあると、感染予防に効果があります。

非常持ち出し袋には食べ物や感染対策の様に「誰でも同じように必要な物」と、眼鏡や薬、ミルクやおむつなど「人によって変わる必要な物」があります。みんなと違うことができるけれど、避難所の備蓄品にもない物が多いと思います。

（仙台市防災・減災アドバイザー・折腹久直）

おりはらアドバイザーの

## 学ぼう防災

30



# 必要な物人によって違う



誰でも同じように必要な物があると便利な物  
食べ物や飲み物は2日分用意しよう

- 水
- 食べ物 飲み物
- ラップ
- 笛
- ポリ袋
- 多機能のうナイフ
- 水なしシャンプー
- 歯みがきシート (マウスウォッシュ)
- ポディシート
- トイレ
- マスク
- ハンドソープ
- 上ばき
- 体温計
- 消毒液
- 敷物 (アルミマット)
- 保温アルミシート
- カイロ
- モバイルバッテリー (ソーラー、電池式)
- 首かけライト、ラジオ
- スポーツ飲料
- 冷却材
- 着がえ (下着)
- タオル
- ばんそうこう
- ガーゼ
- めんぼう
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- お金
- ほけんしょう
- 筆記用具

人によって変わる必要な物の例  
大人は10~15\*、みんなはいつものランドセルくらいの重さになるように選ぼう

- ベビー用品
- 入れ歯
- 介ご用品
- おもちゃ
- 勉強道具
- 算数
- 薬
- 眼鏡
- コンタクトレンズ
- 各種手帳
- おやつ
- チョコレート

きょうのテーマ

みんな思い出

みんな動こう

みんな知りたい

みんな守ろう

みんなトモダチ

### 今週の注目ニュース

◇28日(月) 太平洋記念日

1520年、ポルトガルのマゼランが、船で南アメリカ大陸南端の海峡を通過して太平洋に出たよ。平穏な日が続いたから太平洋と名付けたんだって。途中で亡くなったが、船は地球を一周し、丸いと証明したんだ。

きょうの紙面

- 2面 ニコ☆プチ
- 3面 3分チャレンジ
- 4・5面 わが校わがまち スクール通信
- 6面 聞いて学べる こども英語
- 7面 投稿特集
- 8面 かほく防災記者 1期生リポート