

宮野にある  
山口県立大学の学生が作った  
宮野地域のための

ぼうさいまめちしき  
**防災豆知識**  
**BOOK**

ぼうさいまめちしき

## もくじ

●はじめに	1
●日頃の備えが肝心！	
いざというときのチェックリスト	2, 3
●災害時に役立つ☆	
エッセンシャルオイル	4~7
●災害が起きた場合に知っておくべきこと	
地域交流センターについて	8
●災害時の日用品活用術	9
●宮野地域避難場所一覧図	10, 11
●おわりに	12

[付録] 緊急時持ち出しチェックリスト

## はじめに

こんにちは。

防災豆知識BOOKをお手に取って頂きありがとうございます。

皆さんは、宮野地域の防災についてどのようなことをご存知ですか？

防災豆知識BOOKでは、皆さん一人一人が

「普段の生活から緊急時までの身近な防災に関心を持って頂けたら…」と考えて作成しました。

知っているようで知らない地域の防災について防災豆知識BOOKと一緒に学んでみませんか？

もっと宮野地域についての理解を深めたい方は、『災害弱者「要援護者」支援活動の手引き』をご覧ください☆



## 日頃の備えが肝心！ いざというときのチェックリスト

### いざというときの心構え

- ・火の元、戸締り
- ・ブレーカーを落とす
- ・2人以上で避難(子どもは大人と一緒に)
- ・親戚や家族に避難の旨を伝える

困った時はお互い様だよね！  
協力して非難することが大切！



### あらかじめの準備対策

- ・家族と共通非難場所を決める
- ・ご近所さんと緊急時の連携、連絡を確認しておく  
(連絡網が分からない、電話が通じない！どうする?)
- ・避難袋の作成

### 準備物

\*準備物は3日分を目安に準備しておく心安心！

- 非常食・水(甲板、缶詰、生活水)
- 貴重品
- 携帯ラジオ、明かり(懐中電灯、LDE、ロウソク)
- ウェットティッシュ
- 救急医薬品
- 着替え、タオル
- ゴミ袋

ほかにも何が必要か考えてみよう！

### 女性のための準備物

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下着類  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ヘアゴム | <input type="checkbox"/> |

### 赤ちゃんのための準備物

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつ用品      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク、哺乳瓶   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 体温計        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> おしゃぶり、おもちゃ | <input type="checkbox"/> |

### 高齢者のための準備物

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつ用品           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 歯磨き用具(洗浄剤、歯ブラシ) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 杖、メガネ           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳            | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 保険証             | <input type="checkbox"/> |

オリジナルの非常持ち出し袋を作ってみよう！  
あなたの家族では何が必要ですか？

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# COLUMN

ココロとからだをケアする  
「エッセンシャルオイル」で  
心を癒されてみませんか？



## <アロマセラピー豆知識>

### 精油とは？

植物の一部（葉や枝）から抜き出した天然素材のとてもいい香りのする物質で、アロマセラピーの基本となります。

### アロマの効果・特徴

心と体に働きかける成分を含み、体調を整えたり、気分をリフレッシュさせてくれます。

### 災害時の役立ちポイント

お風呂に入れない、集団生活により常にいろいろなニオイが混じっているというような避難所での生活臭ストレスを軽減します。さらに、精神的なダメージやストレスを取り除くことができます。

### ⚠ 注意 ⚠

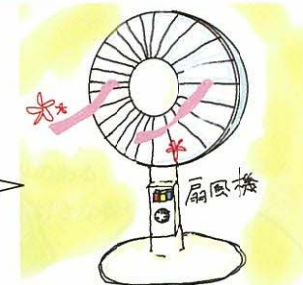
- ① 絶対に原液を直接肌につけないでください。
- ② 内服、点眼、点鼻はしないでください。
- ③ 火気のそばでは使用しないでください。
- ④ キャップをしっかり閉めて冷暗所で保管してください。

## <使い方>



ティッシュやハンカチ（しみになってよいもの）に1~2滴たらす

リボンなどにオイルをしみこませ、扇風機等に結び、風を利用して空間を香らせる



などの使い方がおすすめです！！  
ご自分に合った使い方を発見してみましょう！！

## <購入方法 紹介>

- ・各百貨店
- ・インターネット購入

アロマ 精油 ティートリー

検索

※購入時にチェックすること※

- ・100%天然成分であるか？
- ・品名、学名、抽出部位、方法、原産国などが書いてあるか？
- ・合成されたものではないか？

## 災害時のおすすめオイル

### ティートリー

樹木系の代表的なオイルです。清潔感あふれるクールな香りで、様々な用途に役立ちます。

#### 〈効果・効能〉

- リフレッシュ効果
- 抗菌作用、抗ウイルス作用

(風邪、インフルエンザ、花粉症)

冬場におすすめ！！

ラベンダーとの  
組み合わせがベストマッチ☆



ティートリーは・・・

- ・マスクの表面(皮膚に触れない方の面)に1滴しみこませる
- ・入浴できない時に、洗面器等にたらしただの水にオイルをたらし、その水にタオルを付けてしみこませて体をふく。(入浴代わりに！！)

※ 目にはつけない



表面につけてね

などの使い方がおすすめです！

もっと知りたい人のため

アロマセラピーインストラクターに  
聞いた！

### 非常時におすすめの エッセンシャルオイル



### ラベンダー

- リラックス効果
- 頭痛や筋肉痛、月経痛、胃痛などの痛みを和らげる
- 感染症の予防
- 緊張やストレスを和らげ、眠りを誘う
- 血圧を下げる

ぶちボラ YP 勇気の活動でも  
よく活用しています♪

### オレンジ

- 気分を明るくしたいとき、ほっとくつろぎたいとき
- 消化器系不調のときに…
- リフレッシュ効果、リラックス効果

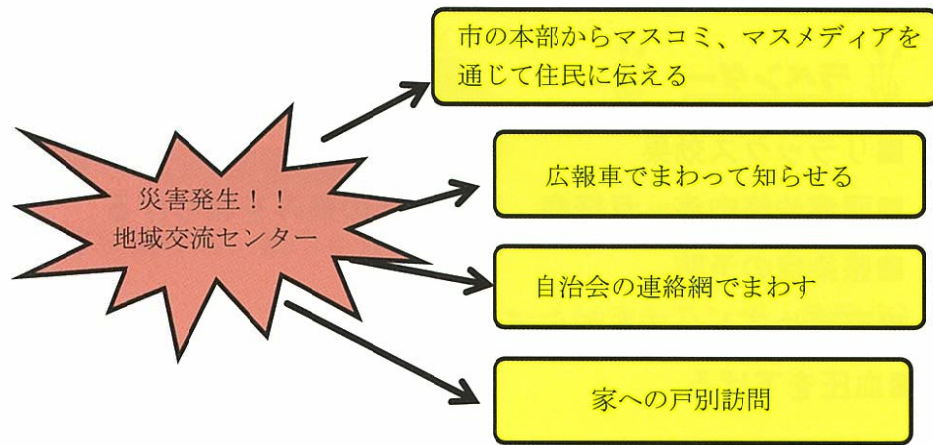
なじみのある  
子どもも大好きな香り

ぜひ非常持ち出し袋に一本ご用意を!!

## 公助

いざ 災害が起きた時

宮野では地域交流センターが中心となります。



避難所

地域交流センターや市の職員が配置されている。

毛布などの必要なものは、災害対策(?)本部から各避難所

に支給される。

市からの防災メールへ登録



災害時に多様できる！

## ラップ (食品用ラップフィルム)



★ラップの使い方の一例

ラップをお皿に敷けば

汚れない！



くしゃくしゃに丸めて…たわし

ねじって…ひも！

新聞紙と一緒にからだにまけば防寒効果あり！



## 簡単ランプ



★用意するもの

- ・ツナ缶
- ・穴をあけるもの (金づち、クギ)
- ・タコ糸 (ティッシュで代用可)



① 缶に穴をあけ、

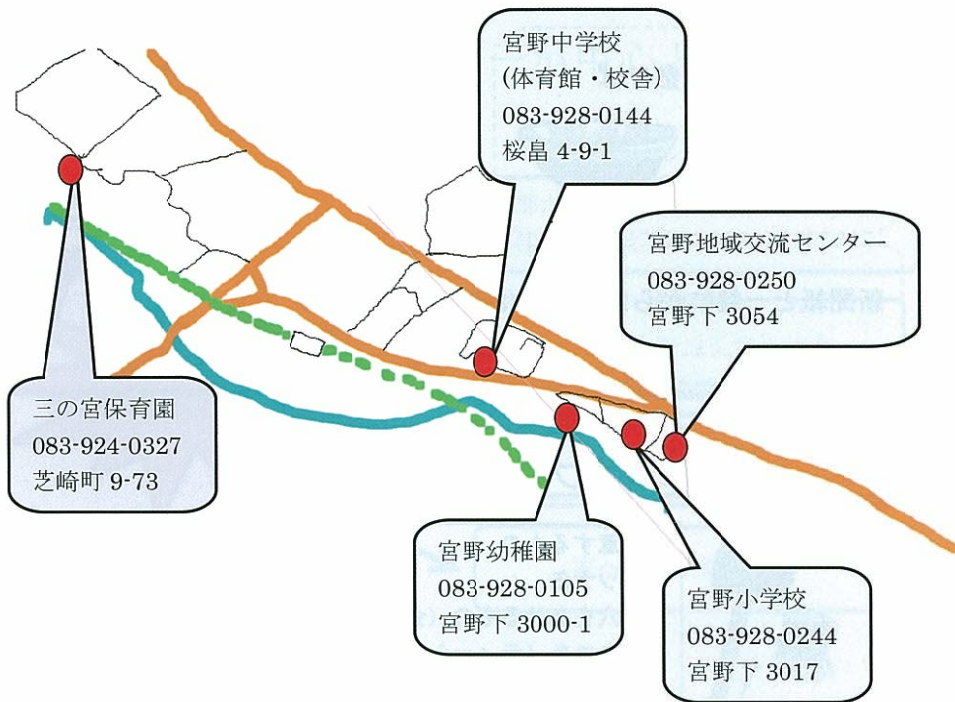


② 火を灯して完成!!

火が消えたら  
食べることも  
できます！

ツナ缶ひとつで4時間もちます♪

## 宮野地区避難所一覧図

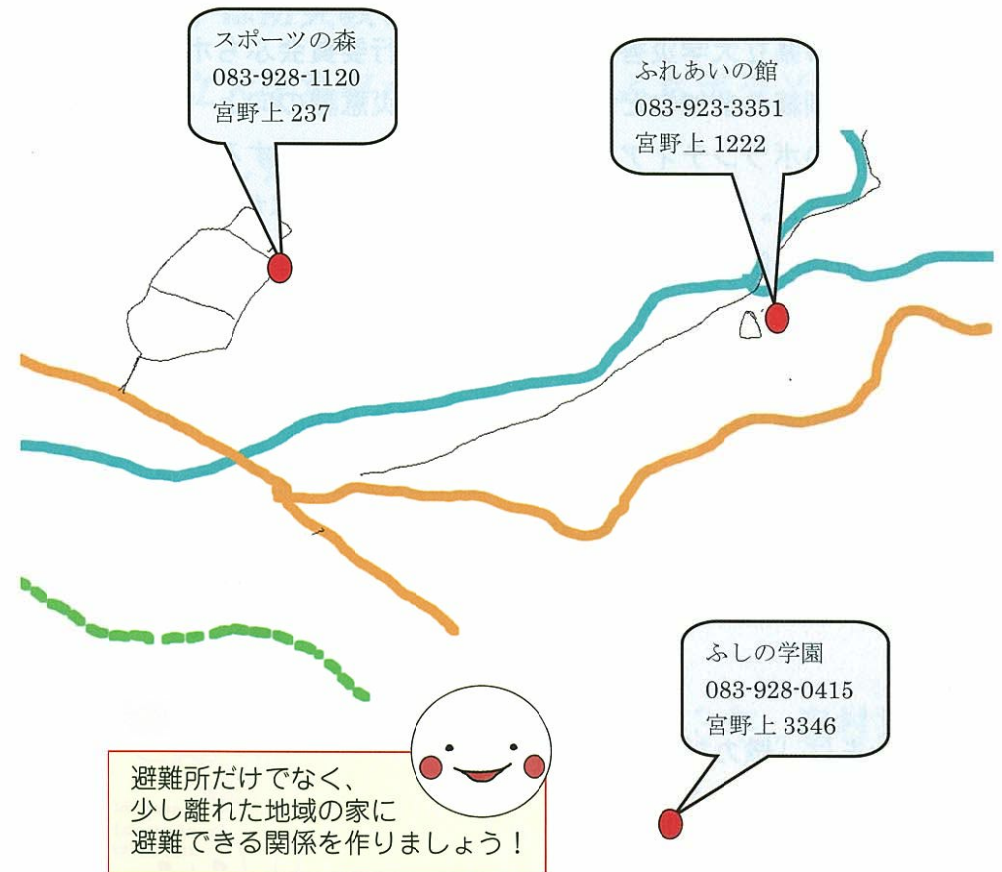


### 避難所の備品

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| ・乾パン    | ・アルミマット | ・発電機    |
| ・アルファー米 | ・毛布     | ・コードリール |
| ・携帯ラジオ  | ・紙おむつ   | ・ガソリン   |
| ・ランタン   | ・粉ミルク   | ・投光器    |

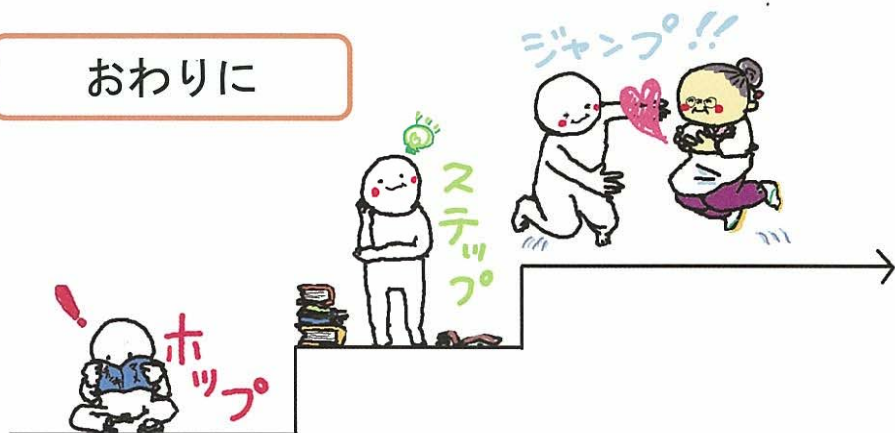
\* これら全てが各避難所にあるわけではありません。避難所の備品を参考に  
して自分には何が必要か考えてみてください。

避難所の備えには限りがあります。  
自分の必要なものは自分で用意し、  
備えておくことが大切です。



避難所だけでなく、  
少し離れた地域の家にも  
避難できる関係を作りましょう！

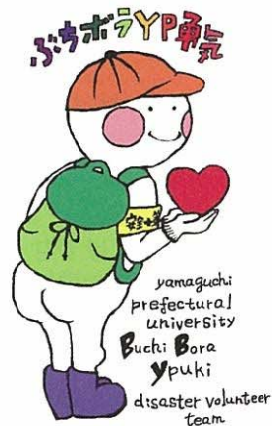
おわりに



私たち山口県立大学災害ボランティア実行委員会ぶちボラ YP 勇氣は、避難訓練の参加など地域における防災意識の向上・啓発や東北に向けてのボランティア活動、学内外へ防災に関する情報の発信を行っています。この『防災豆知識 BOOK』には、ぶちボラ YP 勇氣で災害・防災に向き合ってきた学生たち、学生と出会った人々の知識や思いが詰まっています。

『防災豆知識 BOOK』で「防災に関心を持つ (ホップ)」「災害を自分の事として考える (ステップ)」「人・地域とつながる (ジャンプ)」そんなお手伝いができたら幸いです。

わたしたちは「微力だけど、無力じゃない。」  
つながりの扉をともに開きませんか？



この冊子は防災教育チャレンジプランの協力のもと  
山口県立大学災害ボランティアぶちボラ YP 勇氣が  
作成しました。

【表紙】山口県立大学3年 奥村栞

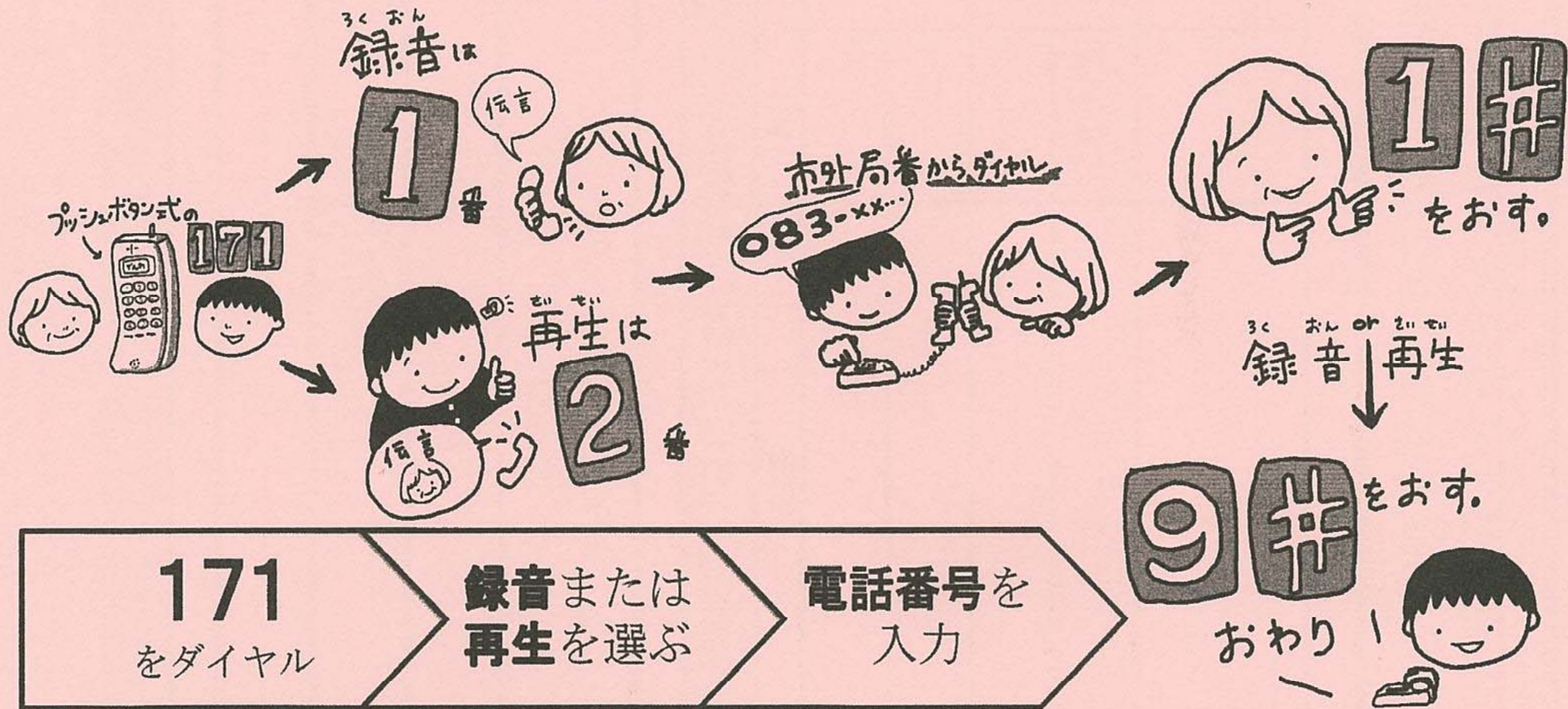
【作成】山口県立大学  
災害ボランティア実行委員会  
ぶちボラ YP 勇氣一同



# 災害用伝言ダイヤル 171

\*暗証番号なしの場合

災害用伝言ダイヤルは災害時に録音や再生できるNTTの声の伝言板サービスです。



171  
をダイヤル

録音または  
再生を選ぶ

電話番号を  
入力

# 緊急時用情報シート

本人情報			
ふりがな			
氏名			
生年月日	年	月	日
	電話番号		
常備薬			
備考			

非常時用連絡先一覧			
	名前	続柄	連絡先
家族・知人			
遠距離			

県外（遠距離）の方がつながりやすい  
 ☞ 災害時の情報提供を得やすくなります！