

子どもにも知ってほしい！

家庭で備える冬の防災グッズ



『いっもしも』編集部

ホームページはこちら



はじめまして、防災メディア『いっもしも』です。防災なんて面倒だし、できればやりたくない…。そんな「普通のママ」の目線から、忙しい日々でもできる備えを提案しています。

基本的な防災知識ももちろん大切ですが、家族にとって本当に必要な備えを整えるためには、現状に合わせた想像力も不可欠です。

今回は家庭の目線から、冬に確認しておきたい防災グッズについてご紹介します。学校での防災教育や、先生方ご自身の備えのヒントになれば幸いです。

防災グッズは定期的な見直しを

防災グッズは、一度そろえたら終わりではありません。特に子どものいる家庭では、賞味期限や劣化の確認だけでなく、成長に合わせた見直しも必要です。そして、季節ごとのアイテムの入れ替えも欠かせません。

通年で必要な定番の防災グッズと違い、防寒グッズや冬物の着替えなどは、シーズンを過ぎるとほとんどが店頭から消えてしまいます。普段の買い物のついでに、災害時でも使えそうなものを入手しておくとい良いでしょう。何かのついでに少しずつ備えることは、防災を無理なく・忘れず継続する秘訣でもあります。

季節ごとの防災リュックの作り方

避難するときは、できる限り身軽であるべきです。使う季節が限定される防災グッズは、冬用・夏用とそれぞれ袋にまとめ、リュックのそばに出しておくようにします。寒い（暑い）日はサッとリュックに入れ、過ごしやすい時期は置いていくことで、最低限の荷物で避難することができます。

冬グッズ袋の中身の例

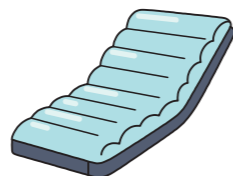


- 冬用の肌着（上下）
- 長ズボン
- 厚手の靴下
- 保湿グッズ
- ブランケット*
- カイロ*

*リュックにも通年入れておき、冬は数を増やすもの

また、ほとんどの避難所では、冷たく固い床で寝泊まりしなければなりません。冬グッズ袋には、厚手の靴下など、足元をあたためる備えを入れておくのがおすすめです。肌や唇の乾燥もストレスになりますので、保湿グッズがあると助かります。

これ以外に、通年、防災リュックに入れておきたい「エアーマット」と「アルミブランケット」も大事な防寒アイテムです。



▲エアーマット



▲アルミブランケット

エアーマットは、空気を入れてふくらませる簡易的なマットです。空気による断熱効果もありつつ、固い床から体を守ってくれます。

アルミブランケットは持ち運びに適した極薄のシートで、体を包み込むことで保温効果を発揮します。ただ、じっとくるまっていないと隙間から冷気が入りこんできたり、ガサガサと大きな音が鳴ってしまったりすることもあり、子どもの寝具としては使いにくいので、別途、薄手のブランケットなどの備えをおすすめします。

災害時の防寒と聞くと、新聞紙やラップ、ゴミ袋…などを連想しがちですが、これらはあくまで代用品です。何もなしのときのサバイバル手段としては有効ですが、見た目も使い勝手も、あまりよいものではありません。事前に備えができるのであれば、できるだけ普段使っているものに近いグッズや、機能的なグッズを選ぶようにします。

おすすめの長期備蓄グッズ

在宅避難では、普段使っているブランケットや羽織りもの、湯たんぽ、保温ボトルなどの日用品がフル活用できます。いつも使う防寒グッズの中で、「これなら電気がなくても使える」というアイテムを家族で把握しておきたいところです。

もちろん、日用品だけでは、電気もガスもない暮らしを乗り切るのは難しいかもしれません。防災グッズとしてこの時期特におすすめしたいのは、あたたかい食事がとれるグッズです。

代表的なのはカセットコンロです。料理はもちろん、お湯にタオルを浸して体を拭く、湯たんぽをつくるなど、できることが一気に増えます。

しかし、地震が続く・ガス漏れの可能性があるなどの理由で、火を扱うことが心配になるかもしれません。そんなときの保険として重宝するのが、発熱剤と加熱用袋のセットです。少量の水さえあれば、火を使わずに食品をあたためられます。

水だけでつくれる非常食も便利ですが、同じものをお湯でつくった場合と比べて時間がかかる・味が濃く感じるなどのデメリットもあります。冬は体が冷えてしまうため、加熱グッズはぜひ備えていただきたいと思います。

また、これは冬に限りませんが、非常食も普段食べているレトルトなどを中心に備えるとよいでしょう。食べ慣れない長期保存食は、好みや体質に合わずに、食事がつらくなってしまうリスクもあるからです。

家庭の備えとしては、「ローリングストック」という備蓄法がとても便利です。長期保存食にこだわらず、いつも食べているものを多めに買って置き、食べたその分買い足していきます。スーパーで買い物をするついでに備えられますし、季節や好みの変化にも柔軟に対応できます。冬はホットでできる汁物や甘い飲み物、カロリーの高いチョコレートなどを多めにストックしてもよいと思います。

冬休みは防災を身近に

おすすめの防災グッズをいくつかご紹介しましたが、実際のところ、万人にとって「これを備えればOK」という完璧なリストは存在しません。命を守るために最低限必要な水や食料、トイレなどは共通していても、災害時に必要なものは一人ひとり違うからです。

メガネ、アレルギー対応食、常備薬、保湿剤…。身体的なケアはもちろん、心を落ち着かせてくれるものも、人それぞれです。家の立地などによっても備えは変わります。

家族にとって本当に必要なものを備えるためには、「自分たちは」どんなことに困って、何があれば乗り切れるだろう」と、災害を自分ごととして考える力が不可欠です。

そのように、防災を身近に感じてもらうための一歩として、『いっもしも』では、小学生向け防災学習ページ『いっもしも with Kids』の取り組みを始めました。

人気の「防災ドリル」は、習う前に知っておいてほしい防災に関する漢字の問題や、防災の要素を取り入れた算数の文章問題などに挑戦できるコンテンツで、ボタンを押すと音が鳴り、ゲーム感覚で取り組みます。併せて、印刷して取り組めるダウンロード版も制作しました。



▲『いっもしも with Kids』の「防災ドリル」

そのほかにも、家庭で簡単にできる実験の紹介や、子どもの疑問に答えるQ&Aコーナーなどを用意しています。冬休みを利用して、こうしたWebコンテンツなどで気軽に防災に触れ、備えを考えるきっかけをつくっていただければと思います。

先生方へ

災害は恐ろしいものですが、日常と切り離さず向き合うことも大切です。好きなレトルト食品を見つける、アナログな遊びに親しむなど、一見日常的な楽しい体験も、もしものときに自分を守る力につながるはず。大人も子どもも、災害は正しく恐れつつ、防災のハードルを下げて取り組んでいただければと思います。