



西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行/NPO法人 にしよど にこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会

地震が
起きた!
その時



いつものバッグにあってよかった防災グッズ7選

いつでもどこで起きるかわからない地震に備えて、日頃から持ち歩ける「ライフポーチ(防災ポーチ)」を作ってみませんか? 「持ち歩く」ことを想定して、自分の身を守るもの、自分に必要なアイテムを選んでみましょう。

■ホイッスル

「閉じ込められた!」
「倒壊した建物から出られない!」

万一閉じ込められた場合、
声を出し続けるのは体力を消耗します。
自分の居場所を知らせるために必要。



■小銭(1000円札・コイン)

「〇〇ペイが使えない!」「公衆電話を使いたい!」

普段はキャッシュレス決済でも、災害時は現金が
必要になるので用意しておきましょう。



■モバイルバッテリー

「家族は無事?」「被災状況はどうなってるの?」

家族の安否確認はもちろん、情報収集にも携帯電話は
欠かせません。停電すると充電できないので必須!
ケーブルも忘れずに。

最近は LEDライト付きの
モバイルバッテリーも登場
ますます便利に!



■小型ライト

「夜、出先で被災した」
「停電で周りが見えない!」

暗い場合、がれきやガラスなどの危険もあり
足元や周囲を照らすためにも必要。
光は人を安心させます。



■マスク

「ほこりや人ごみが心配!」

粉じんや感染症対策など。
被災地では顔が洗えない
こともあるので付けて
いと安心。



■おかし (アメ・キャラメル・チョコレート・ようかんなど)

「電車が止まっちゃった!」
「お腹がすいた」「子どもが泣きやまない!」

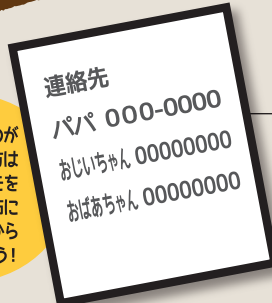
少しの量で多くの栄養を補えます。
緊急時に気持ちを和らげる効果も。



■連絡先のメモ

「スマホが使えない!」
「家族に連絡したいけど
番号を覚えていない!」

携帯電話が使えない場合を想定して
主要連絡先の電話番号のメモを
入れておきましょう。



それでも作るのが
面倒だなあ〜って方は
まずは連絡先のメモを
スマホケースやお財布に
入れることから
はじめてみよう!

ポーチの重さ
目安は 200g



単行本1冊分

外出時に、負担にならない
程度のコンパクトな備えが
あれば安心だよ!



いつものバッグに
ライフポーチを!

身近な防災を
気軽に学べる
からいいね!

みんなで はなそう!

わからなくて当たり前、気軽に学ぼう!

第11回

にしよど 防災 Bousai cafe カフェ

被災地から学ぼう! 子連れ防災【地震編】

2024年 5/30 (木) 入場 会場: 西淀川区役所5階 会議室
THU 無料 ●時間: 10:00 ~ 12:00 (受付9:45)