



第13回

## 目頃から備えましょう！



前回、「自分の準備は自分ですること」をお伝えしました。今回は、9月1日「防災の日」にちなんで「自分の身は自分で守ること」がテーマです。

わたしたちの記憶には新しい「東日本大震災」から7年が経過しました。その年に生まれた子どもたちが小学生になりました。学校等では、先生を中心に避難訓練等を行うなど防災について触れる機会は用意されています。しかし、ご家庭ではどうでしょうか？もし、大きな災害が起きた時に自分の命を守る行動できるか避難場所の確認など一度、家族で話してみませんか？

### 衣・食・住！親子で防災教育

人間の生活の基本は、「衣・食・住」それぞれの例を参考に親子で楽しみながら防災教育に触れてみませんか？

#### 1.「衣」

洗濯物を親子でたたんで、こどもといっしょに収納しましょう。衣服の場所の確認になります。お手伝いもできて一石二鳥。手洗い洗濯も体験すると良いですね。

#### 2.「食」

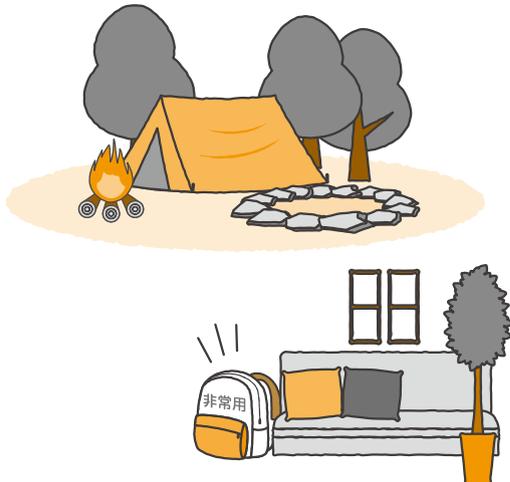
親子で非常食体験はいかがですか？缶詰やご飯パックなど実際にこどもたちと開けてみて食べてみましょう。普段の食事とは違いますが、保存でき、すぐに食べられるのが特徴です。

#### 3.「住」

大規模災害では、広い範囲の停電が予想されます。懐中電灯やろうそくを使って、

明かりのない生活を疑似体験してみよう。

また、キャンプや田舎体験も良いですね。自然の中で、エアコンや電子レンジ等がない生活を体験し、工夫する術を親子で身につけましょう。



子育てコラムのバックナンバーは、ホームページでいつでもご覧いただけます。



スマホからでもOK。