



停電でエアコンが止まった。 最初の30分にやること

夏の停電・在宅の備え | 30分講座

先に結論

①



**冷蔵庫を
開けない**

②



**一部屋に
集まる**

③



**暑いと感じたら、
我慢しない**



こんな日に起きます

7月の土曜、14時。 エアコンが止まって、 家の中が静かになった

閉め切った屋内・エアコンのない部屋・風が弱い。
この3つが、一度にそろう部屋です



最初の30分 ①

①

冷蔵庫を 開けない

開けなければ、冷蔵室は数時間、
冷凍室はもっと長く冷たさを保ちます



最初の30分 ②

②

凍らせた ペットボトルを 1本出す

首すじ・わきの下を冷やせて、
溶けたら飲めます



最初の30分 ③

③

電池の扇風機と 保冷剤で、 一部屋に集まる

家じゅうは涼しくできません。
1部屋に集中させます



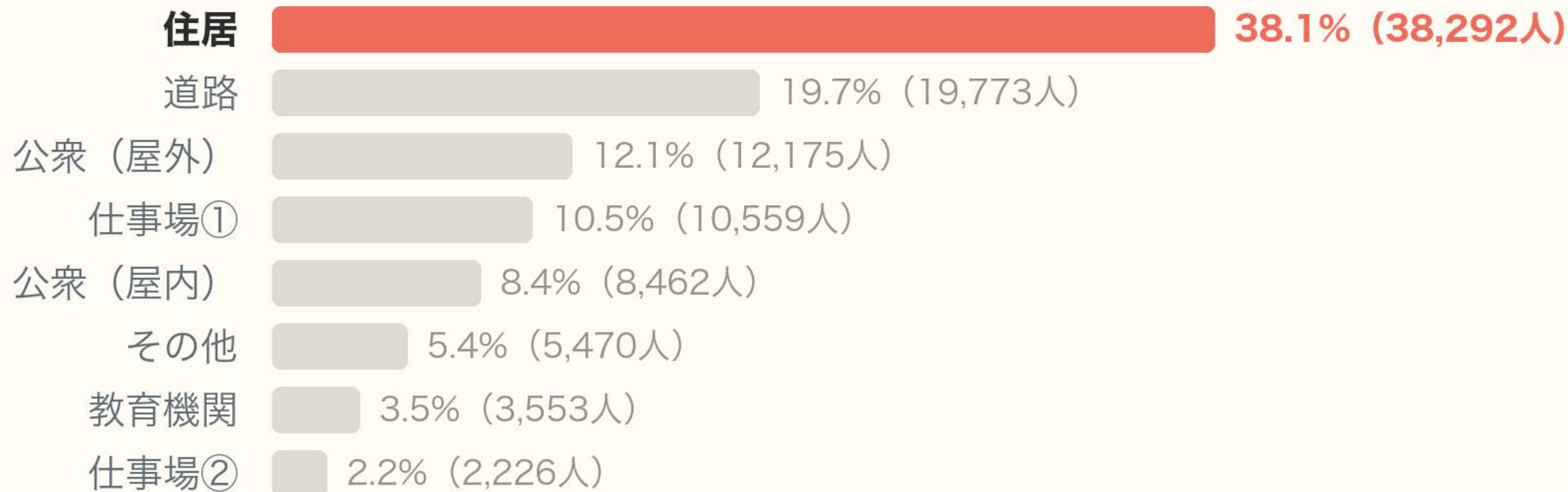
最初の30分 ④

④

日の当たる窓の カーテンを閉める

夜は逆に窓を開けて、
風の通り道を作る

熱中症は、どこで起きているか



住居が、いちばん多い

出典: 総務省消防庁「令和7年（5～9月）の熱中症による救急搬送状況」搬送人員100,510人。「住居」は敷地内すべてを含む。2026年9月16日確認

出典: 防災士・安心こちゃん



最初の30分 ⑤

⑤

暑いと感じたら、 我慢しない

冷房のある場所へ移動する：
ショッピングモール・図書館・
自治体の開放施設

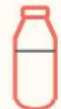
最初の30分・5つの順番

①



冷蔵庫を
開けない

②



凍らせた
ペットボトルを1本

③



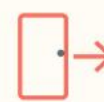
一部屋に
集まる

④

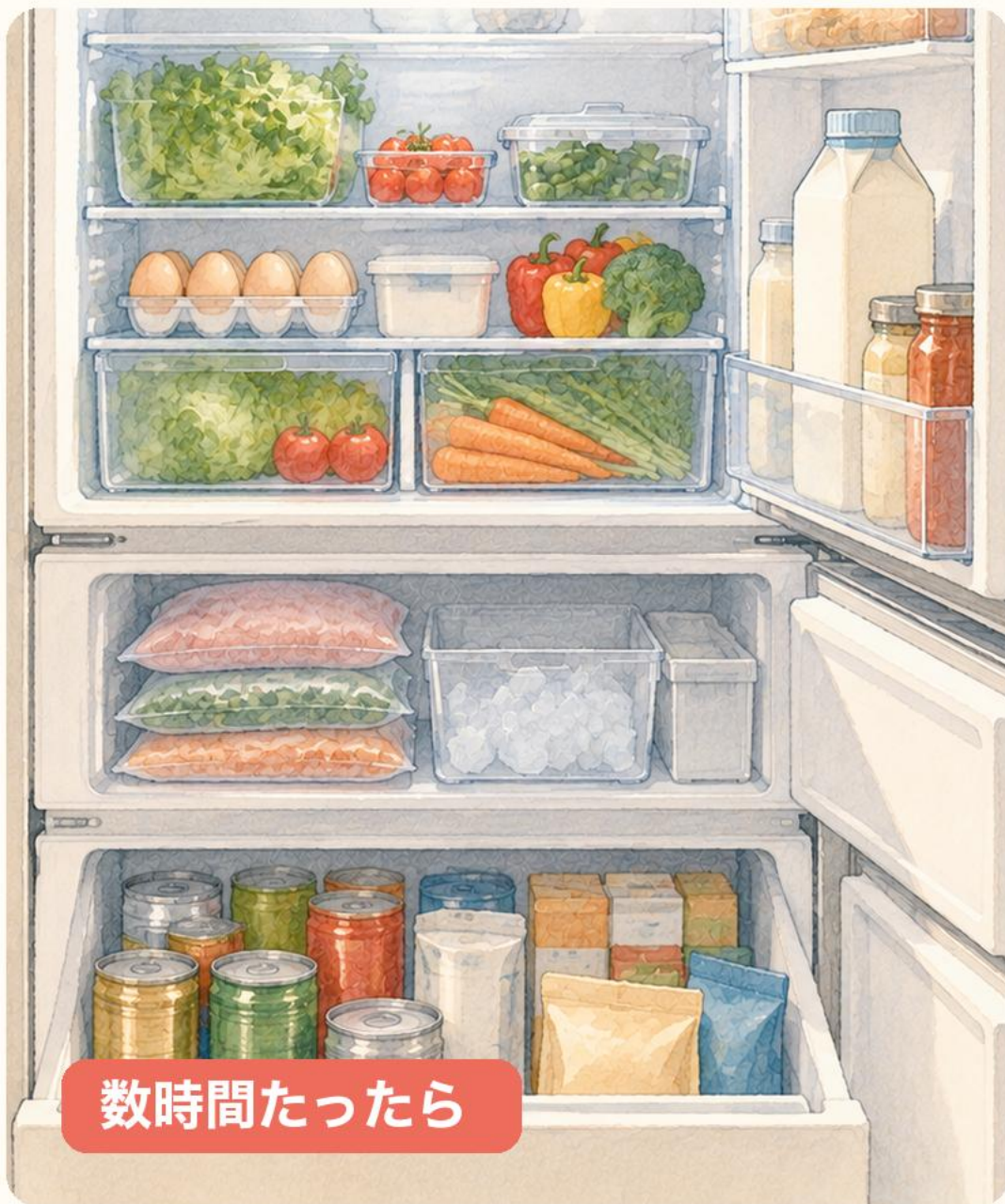


カーテンを
閉める

⑤



暑いと感じたら
移動



数時間たったら

冷蔵庫の中身は 「食べる順番」で守る

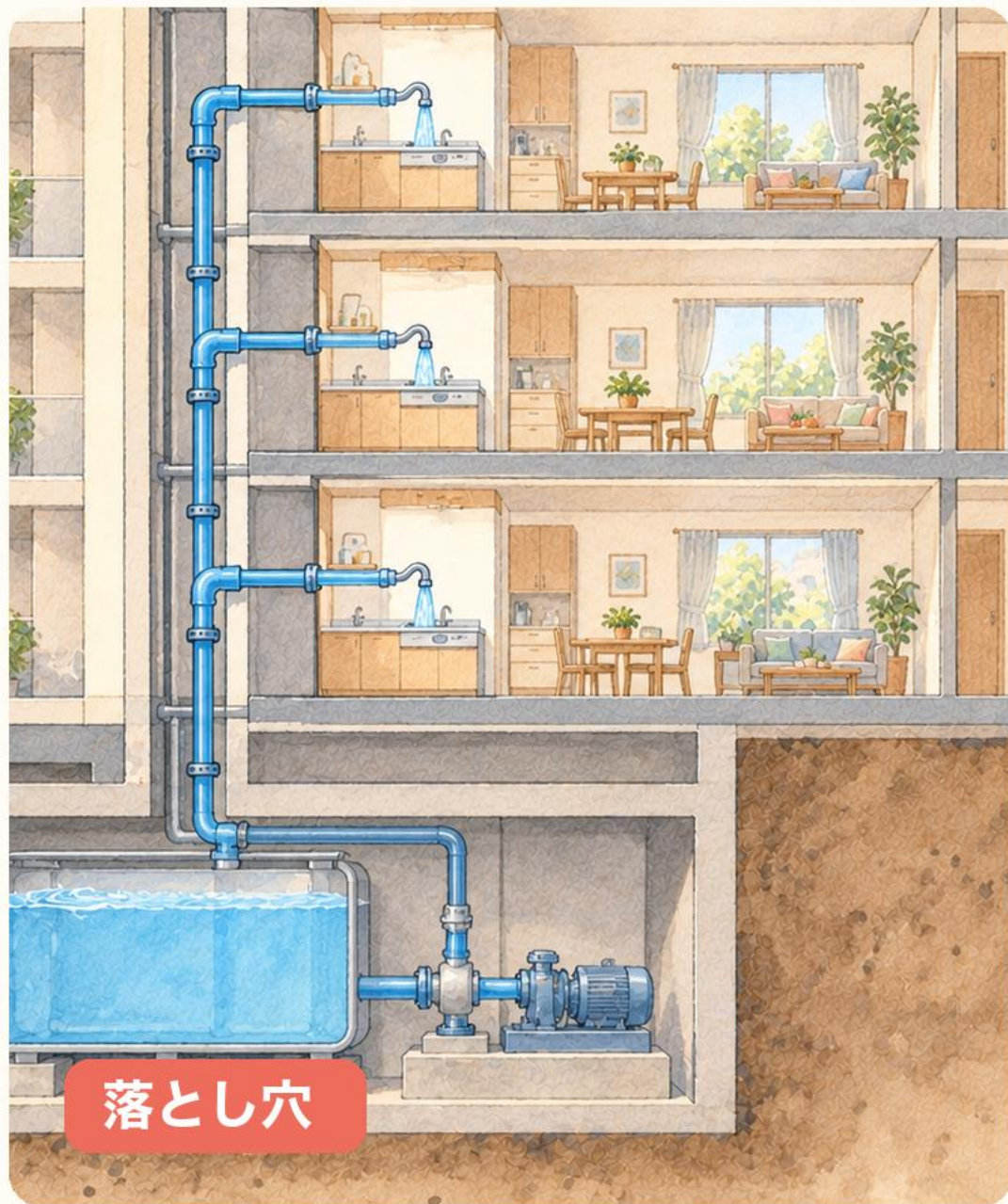
冷蔵室 → 冷凍室 → 常温の備蓄



停電が長引くなら

真夏の停電で 命に関わるのは、夜

眠っている間は暑さに気づきにくい。
扇風機を一晩動かせる備えを



マンションでは、 停電が断水も 連れてきます

ポンプで水を上げている建物は、
蛇口の水も止まることがあります。
水が出るうちに、やかんと鍋に汲む



スマホの守り方

懐中電灯ではなく、 連絡手段

- ①低電力モード
- ②画面を暗く
- ③使わないアプリを閉じる



2つだけ確認

①



冷蔵庫の中身
(迷ったら食べない)

②



熱の出る家電のプラグ
(通電火災を防ぐ)



今日できること

凍らせてよい飲み物を 2本、冷凍庫へ

「凍らせられる」表示のある物か、
冷凍用の容器に移した水を2本

出典・この資料について

この資料の数字と記述の出典

総務省消防庁「令和7年（5～9月）の熱中症による救急搬送状況」
農林水産省「停電や断水、大雨による浸水に遭われた地域の皆様へ」
厚生労働省「熱中症にならないために」「熱中症が疑われる人を見かけたら」
環境省 熱中症予防情報サイト／政府広報オンライン（環境省 熱中症対策室）
資源エネルギー庁「空調」／警視庁／東京都水道局／消防白書／麒麟公式Q&A
いずれも 2026年9月16日 に確認。全URLと引用の原文は講師用ノートに記載

使用条件

出典「防災士・安心こちゃん（annsinnkotyann.com）」を書いていたのであれば、
切っても足しても、自分の言葉に直しても使えます。
講座・研修・授業・社内教育・自治会の勉強会、すべて可。
丸ごと売り物の教材に入れること、他のサイトで再配布することは
ご遠慮ください。数字は資料内の出典の日付時点の物です。



annsinnkotyann.com