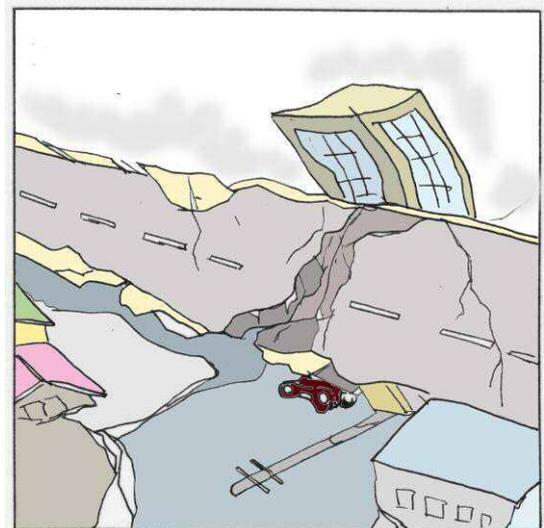




しぜんさいがい いのち まも 自然災害から命を守ろう！

たいへんだあ！！

しょうがっこう わんせいよう
小学校4・5・6年生用



2011年3月11日 午後2時46分に発生した「東北地方太平洋沖地震」。

それは、マグニチュード9.0という日本が地震の観測を始めてから、もっとも大きな地震でした。

この地震が海の底で起こったため、その上では海水が大きくもり上がり、高さ8m～9mという巨大な津波が発生してしまい、その津波が日本をおそいました。

岸に近づくと海が浅くなるため、津波はますます高くなり、港では15mを越えたところもあったそうです。

まさか、こんなに大きな津波が来るとは…自然の力は私たち人間の予想をはるかに超えるものでした。

この津波で、たくさんの人たちが命を落とし、多くの家や車などが流されました。

しかし、その一方で、すばやく高台に避難して助かった人たちがいました。

日ごろから「地震のあとはどんな大きさの津波がくるかわからないから、とにかく高いところに逃げよう」という避難訓練をくり返し行っていたため、助かったそうです。

みなさんも、「自分の命は自分で守る」という強い意志（気持ち）をもち、日頃から、もしものときの災害に備えるようにしてください。

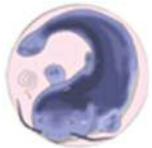
1. たいへんだあ！！

まず、自分の命を守ろう！
次に、身近な人を助けよう！

皆さんも知っているとおおり、2011年3月11日に東北地方太平洋沖地震が発生し、それによりたくさんの人たちの命がうばわれた東日本大震災が発生しました。
いつ起こるかわからない恐ろしい自然災害から大切な命を守るには、どうしたらよいでしょうか。地震だけでなく、自然が原因となっておこる災害には、いろいろなものがあります。災害に備えて、日ごろからどのような準備をしておいたらよいでしょうか。
この本を使って、学校で先生や友達と一緒に考え、防災について勉強しましょう。また、家に持ち帰り、家の人とも一緒に防災について話し合いましょう。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ もくじ ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

- 1. たいへんだあ！！ 1
- 2. たいへんだあ！！地震だあ！ 2
 - ①地震ってなあに??
 - ②「震度」と「マグニチュード」の違いって?
 - 震度による感じ方の違い 3
 - 緊急地震速報って知ってる!?
 - ③どうしたらいいの? 4
 - ～学校にいるときだったら～
 - ～外にいるときだったら～ 6
- 3. たいへんだあ！！大雨だあ 8
 - ①洪水はどうしておこるの?
 - ②台風や大雨になったら
 - ③台風や大雨のときの注意 9
 - ④雷 や、竜巻にも注意!
- 4. 「たいへんだあ！！」の家族会議をひらこう 10
 - いつも通る道は大丈夫? 11
 - 安全マップを作ってみよう
- 5. 「たいへんだあ！！」に役立てよう 12
 - 子ども救急隊
 - 子ども10のころえ 13
 - インターネットで調べてみよう 14
 - 子ども防災ノート 裏表紙



2. たいへんだあ！！地震だあ！！

知ろう

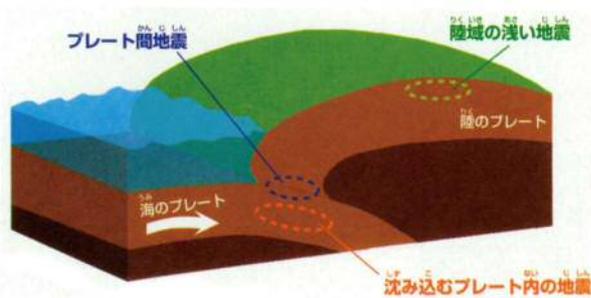
①地震ってなあに??

※参考資料 (文部科学省「地震を知ろう」)



私たちは、地球の表面の大きな岩(プレート)の上に住んでいます。このプレートは10～20枚の板に分かれて重なり合っており、大陸や海をのせてゆっくり動いています。

日本の周りに大きなプレートが4枚もあるんだ！だから地震が多いんじゃない。



プレートどうしが押し合って力が加わり、大きな岩の一部がくずれたり、ずれたり、はねあがったりして、たいへん大きな力が働き、縦や横に大きく揺れます。

これが地震の原因です。



地震によって海の底が盛り上がったたり、沈んだりしたときにできた波が津波です。

津波が伝わるスピードは、海が深いほど速く、浅い岸に近づくほど遅くなりますが、波は高くなります。

②「震度」と「マグニチュード」の違いって？



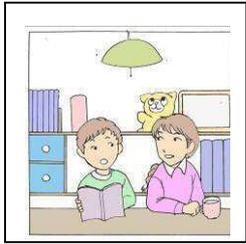
「震度」とは、地震によるその場所の揺れの強さを表したものです。

マグニチュード (M) は、地震のエネルギーの大きさを表します。マグニチュードが大きくても、震源 (地震が発生したところ) が深かったり遠かったりすれば、震度はそれほど大きくなりません。

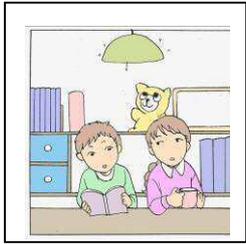
しんど かん かた ちが 震度による感じ方の違い

し
知ろう

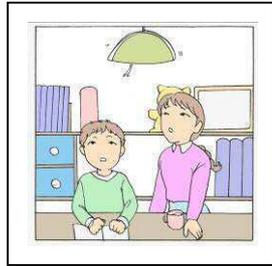
しんど
震度0
ひと ゆ かん
人は揺れを感じない



しんど
震度1
おくない ひと いちぶ
屋内にいる人の一部が
わずかな揺れを感じる



しんど
震度2
おくない ひと おお
屋内にいる人の多く
が揺れを感じる



しんど
震度3
おくない ひと
屋内にいる人のほと
んどが揺れを感じる



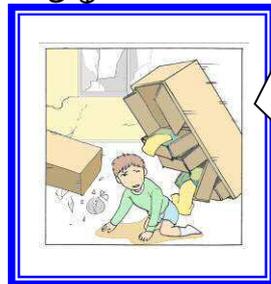
しんど
震度4
かなりの怖さを感じ、
ほとんどの人が目を覚ます



しんど じゃく
震度5 弱
おおく ひと み あんぜん
多くの人が身の安全をはか
ろうとする。一部の人は行
動に支障を感じる



しんど きょう
震度5 強
すごい怖さを感じる。
多くの人が行動に支障を感
じる



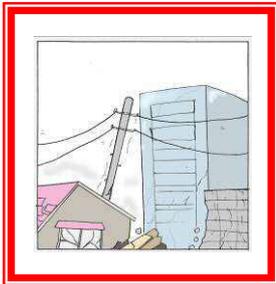
ちか しょうらい
近い将来、
かわさきし しんど
川崎市に震度
5 強か、それ
以上の地震が
来ると予想さ
れています。

とうほくちほうたいへいようおきしん
東北地方太平洋沖地震では、かわさきし ちいさ
川崎市は地域により震度4～5強の揺れでした。

しんど じゃく
震度6 弱
た 立っていることが困難になる



しんど きょう
震度6 強
た 立っていることができず、は
わないと動くことができない

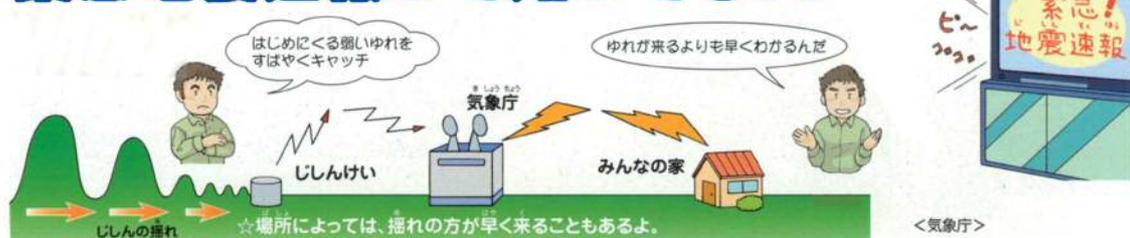


しんど
震度7
じぶん いし こうどう
自分の意思では行動
できない



とうほくちほうたいへいようおきしん
東北地方太平洋沖地震では、しんげんち ちか みやぎけん いちぶ
震源地に近い宮城県の一部では震度7を記録しました。

きんきゅう じしん そくほう し 緊急地震速報って知ってる!?



③ どうしたらいいの？ ～学校にいるときだったら～

そな 備えよう

絵をみて、実際に確かめよう。

先生がいなくても自分
で行動できるように！

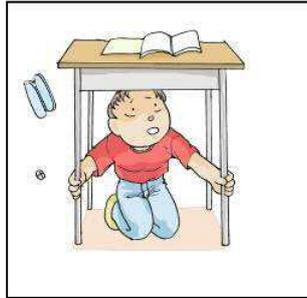
先生がそばにいるときは先生の指示をよく聞こう。

地震の時はどうしたらよいか、いざというとき、あわてないで行動できるように
普段から、次のことに心がけておきましょう。

教室では



- 机の下にもぐり、脚を
しっかり持とう。
- 窓ぎわやロッカーから
はなれよう。



大切なポイント

理科室や家庭科室では



物が落ちてこないところ・物が倒れてこないところ・物が
移動してこないところに身を寄せること！！



- たななどから離れ、姿勢を低くして揺れが
おさまるのを待とう。
 - 揺れがおさまったら、火を消そう。
- ★やけどなどのけがをしないように、危険な
ものから離れよう。



昇降口では

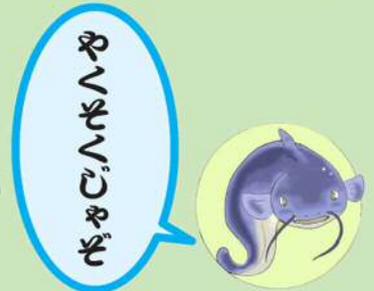


- 倒れたり、落ちてきたりするものから
すばやく離れ、頭を守ろう。



どうやって避難するのかな？

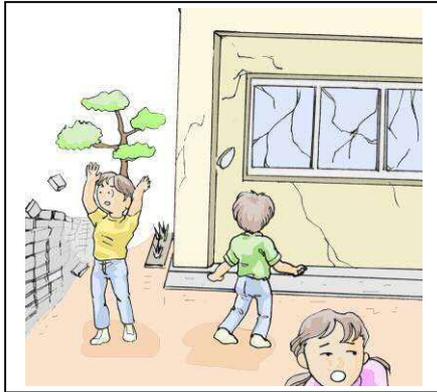
- ★ お さない
- ★ は しらない
- ★ し やべらない
- ★ も だらない



うらにわ こうしや
裏庭や校舎のまわりでは



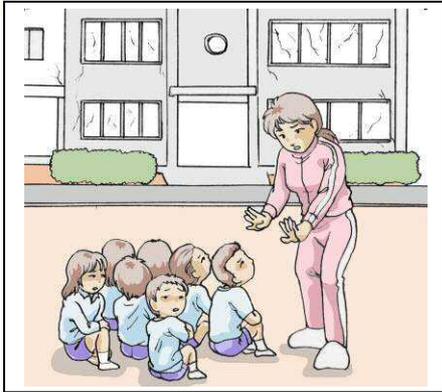
- 校舎こうしやのそばや塀へいの近くから
はなはな離れよう。



こうてい
校庭では



- 校庭こうていのまん中なかに集まろう。



なか
トイレの中では



- ドアを少しすこあけよう。
- ドアが開あかなくなったら、
ドアを叩たたいたり、大声おおごえで
助けたすを求めもとたりしよう。

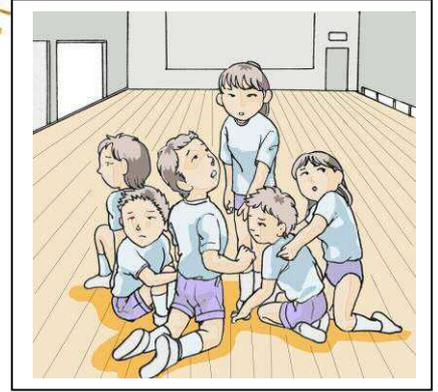


あたまをまもろう

たいいくかん
体育館では



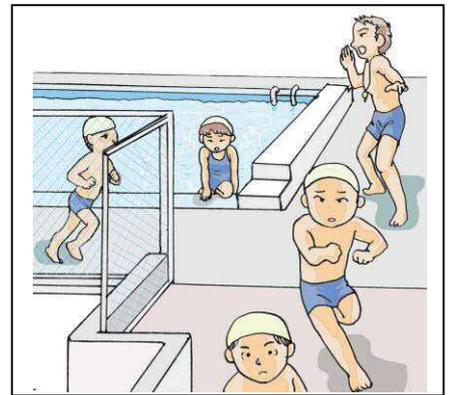
- まん中なかに集まろう。



プールでは



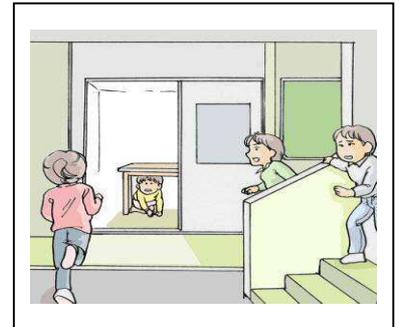
- 入水にゆうすいちゆう中はプールのはしに
移動いどうし、ふちをつかもう。
- 校庭こうていなどの広い場所ひろに
行いこう。



ろうかや階段かいだんでは



- 近くちかの教室きょうしつに入り、机はいの下つくえに
もぐろう。



はい 入れる教室きょうしつがなければ、ものものが落ちてこない、
倒たふれてこない、移動いどうしてこないところで身みをか
がめよう。

どうしたらいいの？ ～外にいるときだったら～

ぞな
備えよう

絵をみて、実際に確かめたり調べたりしよう。

あわてず、落ちついて
行動しよう！

でかけているときに、地震にあったらどうしたらいいでしょう。

おとなの人がまわりにはいないときは、どうしたらいいでしょう。

友達やおうちの人とでかけた時、学習したことを実際に確かめたり、調べたりしてみましょう。

あわてないで、友達やまわりの人と助け合うことが大切です。

デパートやスーパーにいたら



- 倒れたり落ちてくるものから、すばやく頭を守ろう。
- おうちの人と手をつなごう。
- 係の人の指示に従って避難しよう。

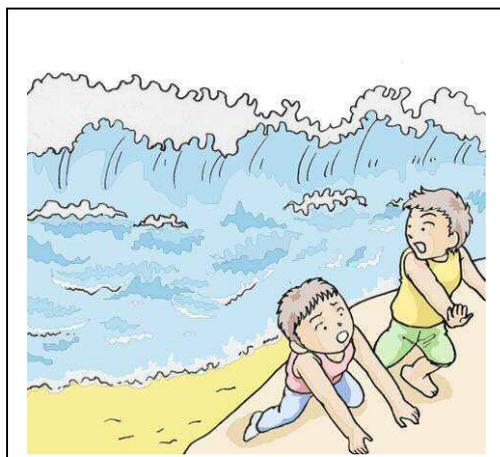


道を歩いていたたり自転車で走っていたら



- 自動販売機やブロック塀など、倒れてくるものから離れよう。
- かばんなどを使って、落ちてくるものから頭を守ろう。
- すぐに自転車からおりよう。
- 垂れ下がった電線には、近づかないようにしましょう。

川や海にいたら



- 揺れがおさまったら、すぐに川や海から離れ、津波避難施設やがんじょうな建物の3階以上に避難しよう。

「大きな津波は来ないだろう」と安心せず
もしもに備えて、進んで避難しよう！

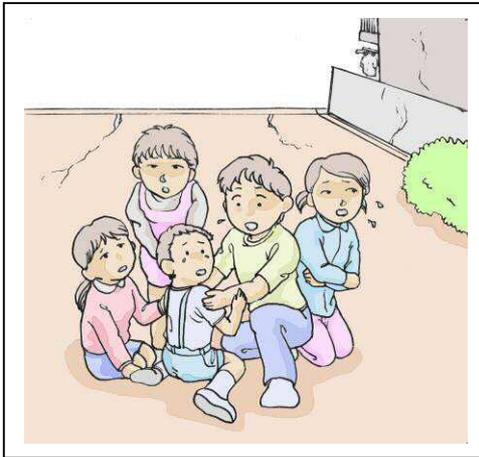
公園や広場などにいたら



● 広いところに集まり、しゃがんで揺れがおさまるのをまとう。

● からだの不自由な友達や、小さい子どもなどがいたら、みんなで声をかけ合い、助け合おう。

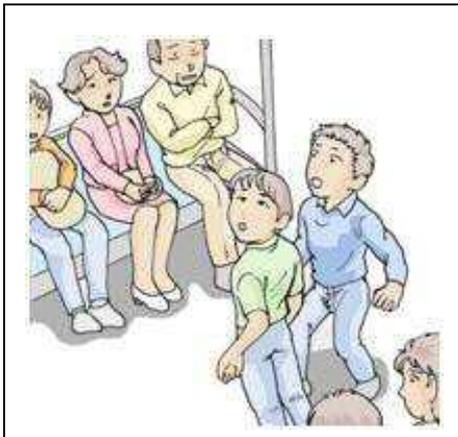
● 地面が割れることがあるので、気をつけて避難しよう。



電車やバスに乗っていたら



● あわてずに、運転手さんの指示に従おう。



町の中にいたら



● 看板や屋根のかわらなど、落ちてくるものや、倒れてくるもの（ブロック塀など）から、すぐに離れよう。



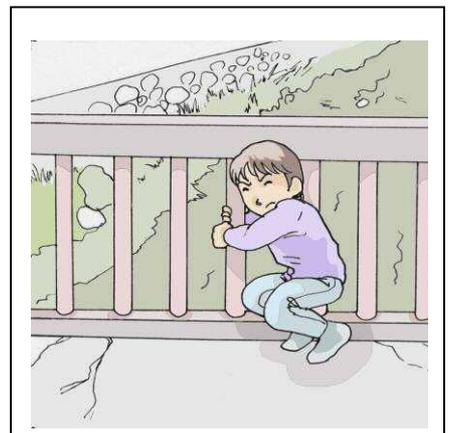
登下校中に地震が起きたら、ランドセルなどで頭を守りながら身をかがめよう。落ちてきたり倒れてきたりしそうなものに注意し、揺れがおさまるのを待とう。

橋を渡っていたら



● 渡れそうだったら渡りきろう。渡れないときは、手すりなどにしっかりとつかまり、助けを呼ぼう。

● 揺れがおさまったら、すぐに安全な場所に避難しよう。



あたまをまもろう

3. たいへんだあ！！大雨だあ

し
知ろう

① 洪水はどうしておこるの？



へいせい ねん がつ かんとう とうほくごうらう
平成27年9月 関東・東北豪雨
(国土交通省提供)



へいせい ねん がつ ひろしましどしやさいがい
平成26年8月 広島市土砂災害
(気象庁提供)

かわは、いくつもの小さい川の流れが集まり、
本流となって海へと注いでいます。

大雨になると、雨水が小さい川から大きな川へ
と集まるため、普段の何倍もの水量になります。

流れが激しくなると、川が曲がっているところ
などに大きな流れがぶつかり、堤防がけずられたり、
堤防をこえて水があふれたりすることがあります。
これが洪水です。

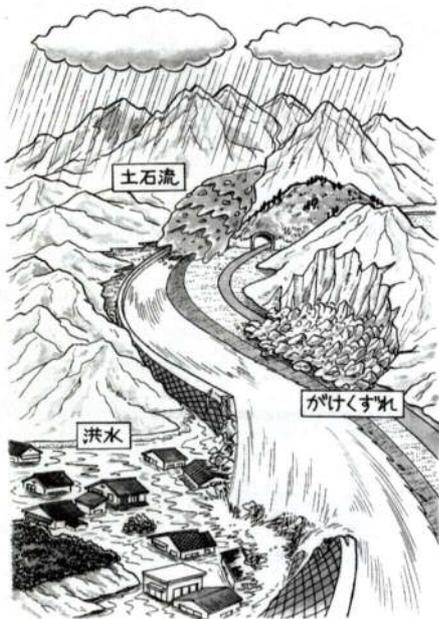
また、川が増水して大量に降った雨水を、下水道
から川に排出できなくなると、水が地上にあふれ
出る内水氾濫が起こることがあります。

山や崖から石や土・砂が、大雨によって川のよう
に勢いよく流れ落ちる土石流に注意しましょう。

土石流はスピードが速いため、流れと同じ方向に逃げるのではなく、流れる方向
に対して、直角に逃げるのが、身を守ることにつながる！

② 台風や大雨になったら・・・

※参考資料 (土木学会「日本に住むための必須!!防災知識」)



天気予報やニュースなどで「災害が起こるかもしれな
い」とわかったときは、「避難勧告・避難指示」などに注意
しながら、落ち着いて行動しましょう。

特に、台風や大雨の時は、川や海には絶対に近づか
ないようにするとともに、大人の指示を聞きましょう。

川や海などの様子を見に行ったりは
避難する時以外は、外に出ないようにしよう！

大きな災害の時は、救急車がすぐに来なかったり、
土砂の災害で道がふさがったりすることもあります。地
域のみんなで力を合わせて身を守ることが必要です。

③ 台風や大雨のときの注意

※参考資料 (土木学会「日本に住むための必須!! 防災知識」)

台風や大雨のときには、次のことに注意しましょう!

● 天気予報に注意しよう。

● むやみに外へ出ない。

● 非常持ち出し用の袋を準備しよう。

● 家族で避難場所と避難経路(道順)を確認しよう。



避難はすばやく!!

● 高いところへ避難しよう。

● 避難する時は、なるべくふたり以上で行動しよう。
(急を要するときはひとりでも避難)

● 大人の人の指示に従って行動しよう。

● がけの下や橋などはさけて避難しよう。

● 暴風雨などで、避難所に移動するのが危険なときは、建物の高いところに避難しましょう。



棒を使って避難

水につかっているところは、段差が分からなくなっています。

また、マンホールのふたがあいていることもあります。棒を使って足元を確認しながら避難しましょう。



④ 雷や、竜巻にも注意!

急に冷たい風がふいたり、黒っぽい雲が近づいてきたりしたら、雷や竜巻が起こるかも知れません。

そういう時は、すぐに丈夫な建物の中に避難しましょう。特に、雷が落ちることがあるため、大きな木の下には近づかないようにしましょう。



平成24年5月6日 茨城県つくば市 (気象庁提供)

〈竜巻から身を守るためには〉

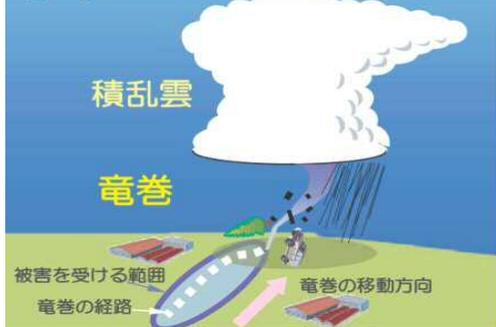
① 建物の中の場合

- 窓・雨戸・シャッターを閉めカーテンをひく。窓から離れる。
- 浴槽や頑丈な机の下に入り、両腕で頭と首を守る。

② 外にいる場合

- 車庫や物置、プレハブには避難しない。
- 橋や陸橋の下に行かない。
- 近くのくぼみや水路に身をふせ、両腕で頭と首を守る。
- 飛来物(飛んでくるもの)に注意する。

イメージ



(気象庁提供)

※竜巻は、移動スピードが非常に速い場合があり、短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。

4. 「たいへんだあ！！」の

かぞくかいぎ 家族会議をひらこう

5つのチェック！

- ① ひなんばしょ ひなんけいろ
避難場所・避難経路
- ② ひじょうも だ ようひん
非常持ち出し用品
- ③ かぞく れんらくほうほう
家族の連絡方法
- ④ かぐ 転倒ぼうし
家具などの転倒防止
- ⑤ しょうかき てんけん
消火器の点検

かぐ てんけん 家具の点検

ものが倒れたり落ちたりしないためには？

ひなんばしょ
避難場所は？
みちじゆん
その道順は？

でんわ つか ばあい
電話が使えない場合の

かぞく れんらくほうほう
家族との連絡方法は？

ひなん ひつよう
避難に必要なものは？

ほかんばしょ
その保管場所は？



ひじょうも だ ようひん 非常持ち出し用品のリスト

- 貴重品
キャッシュカード・保健証・現金 など
- 携帯ラジオ（予備の電池も用意しよう）
- 携帯電話（充電器も用意しよう）
- 懐中電灯（予備の電池も用意しよう）
- 非常食（3日分程度あるとよい）
- 水・缶づめ・ビスケット・チョコレート・火を通さなくても食べられるもの など
- 救急医薬品など
常備薬、持病薬、包帯、はさみなど
- 着るもの
下着類・セーター・タオル・軍手・ヘルメットなど
- メモ帳・筆記用具・ウェットティッシュ など



いつ起きてもあわて
ないことじゃぞ



いつも通る道は 大丈夫？

調べよう

安全マップを作ってみよう

通学路 防災探検隊

- 大きな地震があったとき、揺れがおさまるまでどこに避難したらよいか、青色鉛筆で書きこみましょう。また、家族がはなればなれになってしまったときのことを考えて、家族の集合場所を決め、地図にマークをつけておきましょう。
- 家族の人と防災探検をして、倒れてきそうなもの・落ちてきそうなもの・地面などがくずれそうなところなど、注意しなければならない場所を赤鉛筆で書きこみましょう。
- 病院・警察署・消防署・ガソリンスタンドなども調べて書きこみましょう。
- いつもの通学路が通れなくなってしまった時、どこを通ったらよいか書きこみましょう。

のりしろ (先生方へ：このページに貼れる大きさの学区地図をご用意ください。)

5. 「たいへんだあ！！」に役立てよう

こ 子ども 救急隊

さいがい じぶん おうきゅう て あて ほうほう し
災害でけがをしたときなど 自分たちでもできる応急手当の方法を知ろう。

やくそく

- ◎けがをしたらどこをどうしたのか まわりの人にはっきり知らせよう。
- ◎たおれている人や具合のわるい人を見たらすぐにまわりの人に知らせよう。
- ◎からだをゆすってはいけません。(けががひどくなることもあるため)
- ◎まわりの人に救急車をお願いしよう。



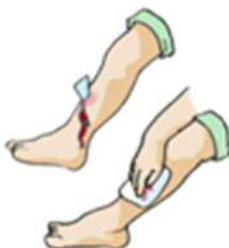
やけどのとき

- ・水でよく冷やそう。
- ・水ぶくれができてきてもつぶさない。
- ・ぬり薬はぬらないで病院へ行こう。



ガラスなどできったとき

- ・ガーゼなどで傷をおさえ、血をとめ、すぐに病院へ行こう。



あたま 頭を打ったとき

- ・冷たいタオルか氷を入れたビニールで冷やして静かにすごそう。
- ・気分が悪い時は、すぐに病院へ行こう。



すりむいたとき

- ・傷口を水で洗い、消毒をしよう。



だ 打ぼくなどで痛めたとき

- ・動かさないようにしよう。
- ・冷たいタオルか、氷を入れたビニールで冷やそう。



こども10のころえ

まとめよう

これまでの学習をまとめてみよう。
 大きな地震から身を守る「10のころえ」について
 絵を見ながら友だちや家族の人と話し合ってみよう。
 いつでも目につくところへはっておくと便利じゃぞ。



ふだんから...

①非常持ち出し用品の準備



④安全確認 (火災のもと)



②避難道路や避難場所の確認



ぐらっときたら...

③頭を守ろう

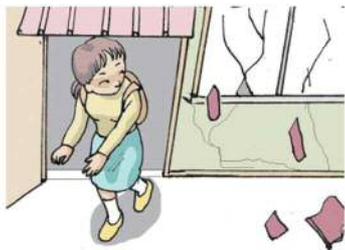


⑤戸やまどを開けよう



ひなんするとき...

⑥家のまわりの様子を確認



物が落ちてこないところ
 物が倒れてこないところ
 物が移動してこないところ
 に避難する!!

⑧あい言葉は「お・は・し・も」

お さない
 は しらない
 し やべらない
 も どらない

⑦となり近所に声をかけ
 お年よりやからだの弱い人と
 いっしょに避難



⑨まわりの様子を確認



⑩正しい情報を聞く



インターネットで調べてみよう

おぼ
覚えておこう

○地震キッズ探検隊—地震の謎にせまる—

<https://www.kids.jishin.go.jp/>

○気象庁 はれるんライブラリー

<https://www.jma.go.jp/jma/kids/faq.html>

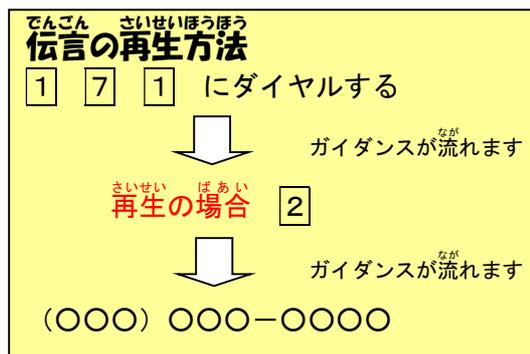
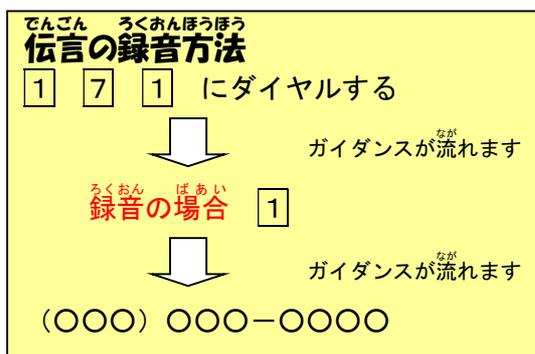
地震で電話が繋がりにくいときは…

電話が繋がりにくい時は、
災害用伝言ダイヤルを活用しよう



災害用伝言ダイヤルの利用方法

地震災害が起きると、たくさんの人が心配して家族や友人に電話をかけるため、電話が繋がりにくくなることがあります。そこで、災害時の連絡方法として、「171（イナイ）災害用伝言ダイヤル」の使い方を、家族みんなで覚えておきましょう。



被災地内の人、被災地外の人、被災地の人の電話番号を市外局番からダイヤルします。

一般加入電話（ダイヤル式・プッシュ式）、公衆電話、携帯電話から利用できます。利用にあたっては、発信場所から被災地までの通話料はかかります。

※参考資料（文部科学省「地震を知ろう」）

子ども防災ノート

名前	おとこ 男	おんな 女	せいねんがっぴ 生年月日	・	・
住居					
保護者名			TEL	()
学校名			TEL	()

連絡先

名前	がっこう かいしゃ 学校・会社など (TEL)

避難場所

とうげこうじ 登下校時の いちじひなんばしょ 一時避難場所	
してい ひなんばしょ 指定の避難場所	
してい こういきひなんばしょ 指定の広域避難場所	



平成26年9月27日11時52分 御嶽山噴火 (気象庁提供)

写真提供

川崎市総務企画局危機管理室 川崎市消防局 気象庁
国土交通省関東地方整備局

参考資料

文部科学省

「地震を知ろう～地震災害から身を守るために～」

社団法人土木学会

「日本に住むための必須!! 防災知識」

気象庁

「緊急地震速報」

「竜巻から身を守る～竜巻注意情報～」

しぜんさいがい いのち まも
自然災害から命を守ろう!
—小学校4・5・6年生用—

発行年月日 2021 (令和3) 年2月

協力 川崎市立小・中・高・特別支援学校長会

監修 川崎市総務企画局危機管理室

発行・編集 川崎市教育委員会健康教育課

☎044 (200) 2880