

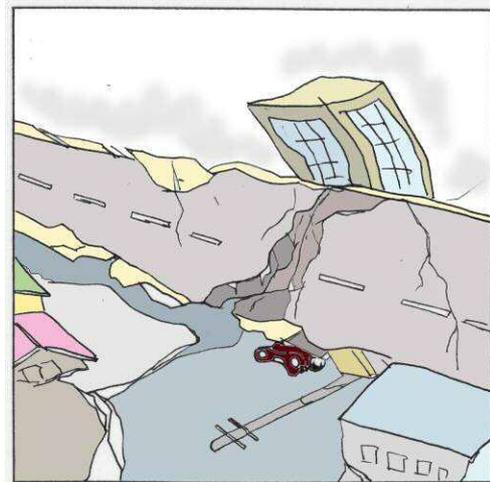


しぜんさいがい いのち まも 自然災害から命を守ろう！

たいへんだあ！！

しょうがっこう
小学校1・2・3年生用

ひがしにほんだいいしんさいを
わすれない



2011年3月11日 午後2時46分におこった「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、とても大きな地震でした。

この地震が海の底でおこったため、地震の力で海の水がもりあがり、大きな津波ができてしまい、その津波が日本をおそい、大きな被害ができました。

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

この津波で、たくさんの人たちが亡くなり、たくさんの家や車などが流されました。

しかし、すばやく高いところににげたため、助かった人たちがいました。

「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」というひなん訓練をなんども行っていたため、助かったそうです。

みなさんも、ひごろから、「自分の命は自分で守る」という強い気持ちを持ち、おうちのひとと相談しながら、もしものときのそなえをしておくようにしてください。

かわさきしきょういくいいんかい
川崎市教育委員会

1. たいへんだあ！！

じぶん いのち まも
自分の命を守ろう！

しぜん
自然がげんいんとなっておこるさいがいには、いろいろなものがあります。

このほんは、いろいろなさいがいからたいせつ いのち まも
命を守るために、みなさんがすすんでできることをまとめました。

え
絵をみながら、はなしあったり、しらべたり、じっさいにくんれんしたりすることができ
るようになっていきます。

せんせい
先生やおうちのかたといっしょにがく
学しゅうしてください。

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ もくじ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

1. たいへんだあ！！ 1
2. たいへんだあ！！じしんだあ 2
 - ①じしんってなあに??
 - ②「しんど」と「マグニチュード」のちがいつて?
 - しんどによるかんじかたのちがい 3
 - 緊急地震速報って知ってる!?
きんきゆうじしんそくほう
 - ③どうしたらいいの? 4
 - ～学校にいるときだったら～
がっこう
 - ～外にいるときだったら～ 6
そと
3. たいへんだあ！！大雨だあ 8
おおあめ
 - ①こうずいはどうしておこるの?
 - ②たいふうや大雨になったら
おおあめ
 - ③たいふうや大雨のときのちゅうい 9
おおあめ
 - ④かみなりや、たつまきにもちゅうい!
4. 「たいへんだあ！！」のかぞくかいぎをひらこう 10
 - いつもとおる道は だいじょうぶ? 11
みち
5. 「たいへんだあ！！」にやくだてよう 12
 - 子どもきゆうきゆうたい
こ
 - 子ども10のころえ 13
こ
 - 子どもぼうさいノート 14
こ

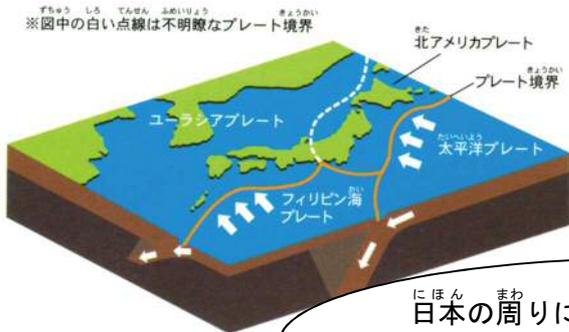


2. たいへんだあ！！じしんだあ

しろう

①じしんってなあに??

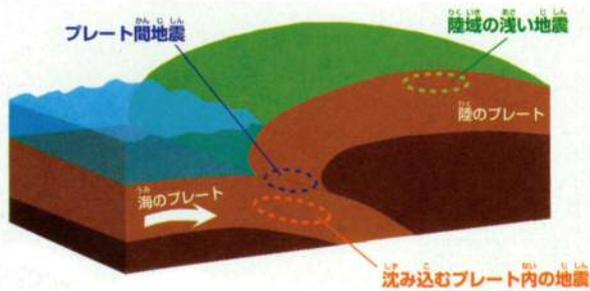
※参考資料（文部科学省「地震を知ろう」）



わたしたちは、ちきゅうのひょうめんの大きな岩(プレート)の上ですんでいます。

このいわは、10~20まいの板にわかれてかさなりあっており、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！だからじしんが多いんじゃない。



プレートどうしがおし合っって力がくわり、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、大変大きな力がはたらき、たてやよこにおおきくゆれます。

これがじしんのげんいんです。



じしんによって海のそこがもりあがったり、しずんだりしたときにできた波がなみです。

つなみがつたわるスピードは、海がふかいほどはやく、あさいきしにちかづくほどおそくなりますが、波は高くなります。

②「しんど」と「マグニチュード」のちがいは??



「しんど」とは、じしんによるその場所のゆれの強さをあらわしたものです。

マグニチュードは、じしんのエネルギーの大きさをあらわします。マグニチュードが大きくても、しんげん(じしんが始まったところ)がふかかったり、とおかったりすれば、しんどはそれほど大きくなりません。

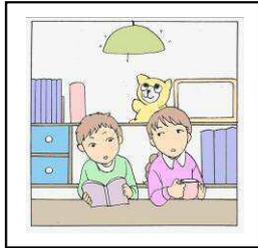
しんどによるかんじかたのちがい

**し
知ろう**

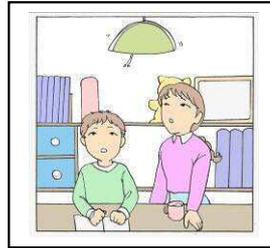
しんど
震度0
ひと かん
人はゆれを感じない



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
わずかなゆれを感じる



しんど
震度2
おくない ひと
屋内にいる人のおおく
がゆれを感じる



しんど
震度3
おくない ひと
屋内にいる人のほと
んどがゆれを感じる



しんど
震度4

かなりのこわさを感じ、
ほとんどの人が目を
さます



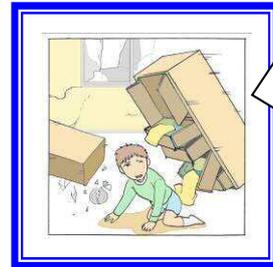
しんど じゃく
震度5 弱

おおくの人が身の安全を
はかろうとする。一部の
人はうまく行動できない



しんど きょう
震度5 強

すごいこわさを感じる。
おおくの人がうまく行動
できない



これから、
かわさきし
川崎市にはこのくらいか、こ
れより大きいじ
しんがくるとい
われています。

とうほくちゆうほうたいへいようおきしん かわさきし
東北地方太平洋沖地震では、川崎市は、ほしよにより震度4~5強のゆれでした。

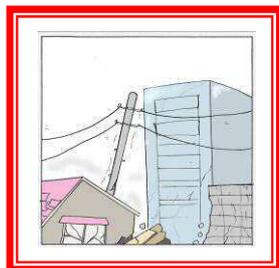
しんど じゃく
震度6 弱

た
立っていることがむずかしく
なる



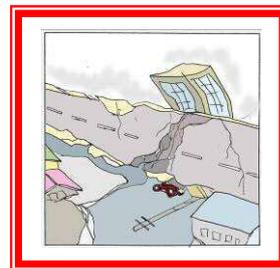
しんど きょう
震度6 強

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



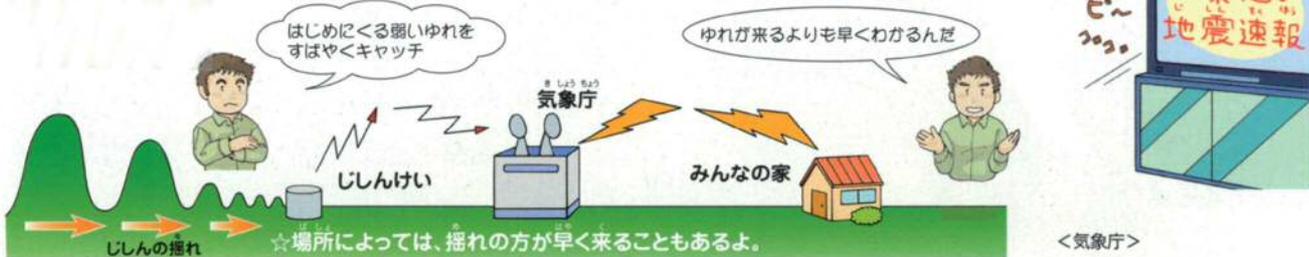
しんど
震度7

おも
思ったとおりに行動
できない



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

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~

ぞく
備えよう

絵をみて、じっさいにたしかめよう。

せんせい せんせい
先生がそばにいるときは、先生のいうことをよくきこう。

じしんのときは どうしたらよいか、いざというときにあわてないで行動できるように
ひ びごろから、つぎのことを心 ^{こころ} がけておきましょう。

きょうしつでは



- 机のしたにもぐり、机のあしをもとよう。
- まどぎわやロッカーからはなれよう。



たいせつなポイント

りかしつ や かていかしつでは



- たなからはなれ、しせいをひくくして、ゆれのおさまるのをまとう。
- ゆれがおさまったら火を消そう。
- やけどなど、けがをしないようにきけんなものからはなれよう。

ものが落ちてこないところ・
ものがたおれてこないところ・
ものがうごいてこないところにひなん

しょうこうぐちでは



- たおれたり、おちてきたりするものからすばやくはなれ頭をまもろう。



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

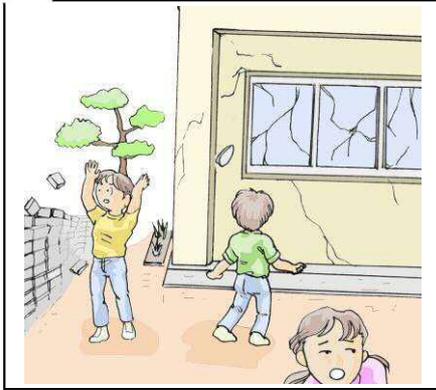
かんかんごんご



うらにわやこうしゃのまわりでは



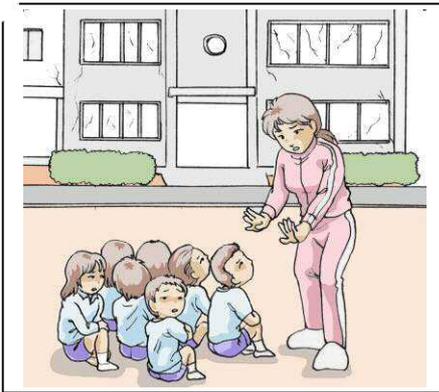
- こうしゃのそばや、へいのちかくからはなれよう。



こうていでは



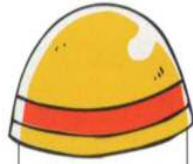
- こうていのま^{なか}ん中にあつまろう。



トイレのなかでは



- ドアをすこしあけよう。
- ドアがあかなくなったら、ドアをたたいたり、^{おおごえ}大声でたすけをよんだりしよう。

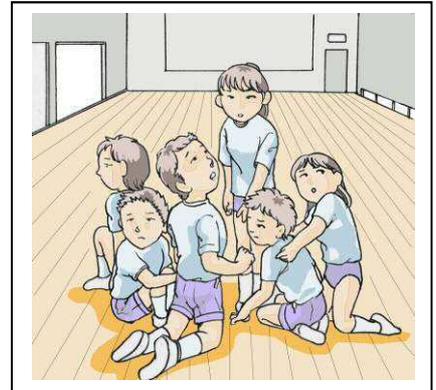


あたまをまもろう

たいいくかんでは



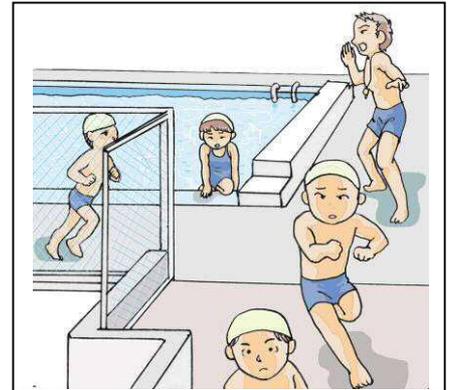
- まん^{なか}中にあつまろう。



プールでは



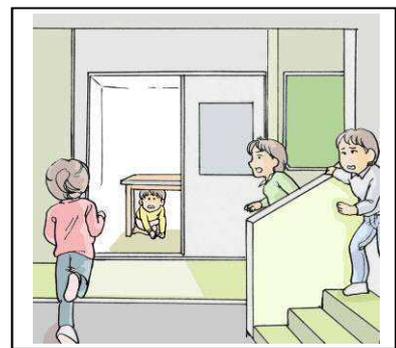
- プールにはいつている^{とき}ははしに^{いどう}移動しふちをつかもう。
- こうていなどひろいばしょにいこう。



ろうかやかいだんでは



- ちかくのきょうしつ^{はい}に入り、つくえのしたにもぐろう。



はい入るきょうしつがなければ、ものが落ちてこない、たおれてこない、うごいてこないところにひなんしよう。

どうしたらいいの？ ～外にいるときだったら～

そな
備えよう

絵をみて、じっさいにたしかめたりしらべたりしよう。

でかけているときに、じしんにあつたらどうしたらいいでしょう。

おとなの^{ひと}人がまわり^{ひと}にいないとき、どうしたらいいでしょう。

ともだちやおうち^{ひと}の人とでかけたとき、がくしゆうしたことをじっさいにたしかめたり、しらべたりしてみましょう。

あわてないで、ともだちやまわり^{ひと}の人とたすけあうことが大切です。

デパートやスーパーにいたら



- たおれたりおちてきたりうごいてきたり
するものから、すばやくあたまをまもろう。
- おうち^{ひと}の人と、手^てをつなごう。
- かか^{ひと}りの人のしじにしがってひなんしよう。

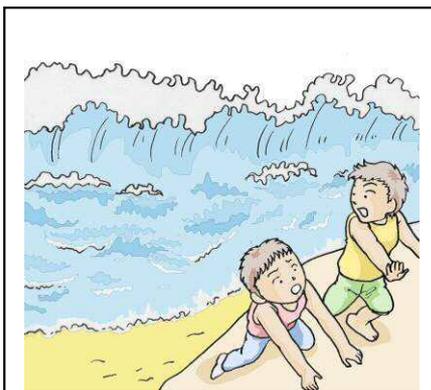


道^{みち}をあるいていたり、じてんしゃで はしっていたりしたら



- じどうはんばいきやブロックべいなど、たおれてくるものからはなれよう。
- 手^てさげなどで、おちてくるものからあたまをまもろう。
- すぐにじてんしゃからおりよう。
- たれさがったでんせんには、ちかづかないようにしよう。

かわ^{かわ} うみ^{うみ} 川や海にいたら



- ゆれがおさまったら、すぐに川や海^{かわ うみ}からはなれ、つなみひなんしせつやがんじょうなたてももの3かいより上^{うえ}にひなんしよう。

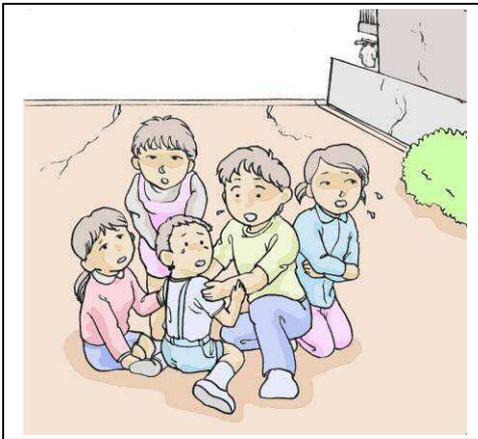


あな つなみ
「大きな津波はこないだろう」とあんしん
もしもにそなえて、すすんでひなんしよう！

こうえんやあきちにいたら



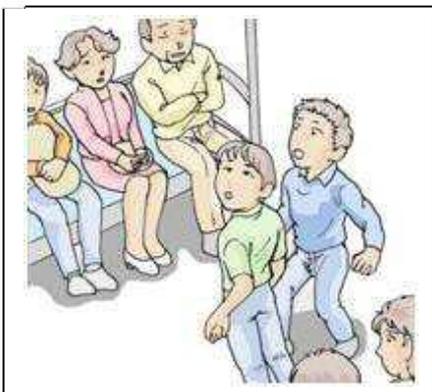
- ひろいところにあつまり、しゃがんでゆれがおさまるのをまとう。
- からだのふじゆうなともだちや、ちいさい子どもなど、みんなでこえをかけあい、たすけあおう。
- じめんがわれることがあるので、**き**をつけてひなんしよう。



でんしゃやバスにのっていたら



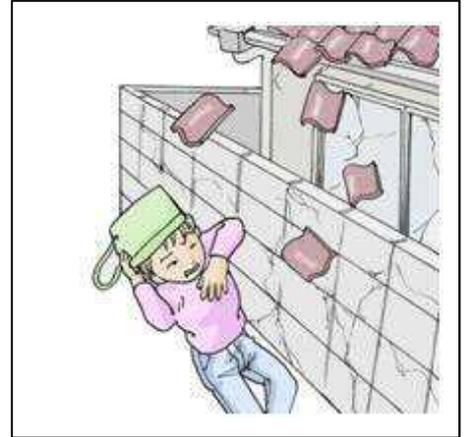
- あわてずにうんてん^{しゅ}さんのしじにしたがおう。



まちなかにいたら



- かんばんややねのかわらなど、おちてくるものやたおれてくるもの（ブロックべいなど）から、すぐにはなれよう。



学校の行きかえりにじしんがおきたら、ランドセルなどで**頭**を守りながら**身**をかがめよう。**落**ちてきたりたおれてきたりしそうなものなどに**ちゅういし**、**ゆ**れがおさまるのをまとう。

はしをわたっていたら



- わたれそうだったら、わたりきろう。わたれないときは、**手すり**などにしっかりつかまり、たすけをよぼう。



あたまをまもろう

3. たいへんだあ！！大雨だあ

しろう

①こうずいはどうしておこるの？



平成27年9月 関東・東北豪雨
(国土交通省提供)



平成26年8月 広島市土砂災害
(気象庁提供)

川は、いくつもの小さい川のながれがあつまり、大きな川になって海へとそそぎます。大雨のときは、雨水が小さい川から大きな川へとあつまり、おおくの水がながれます。

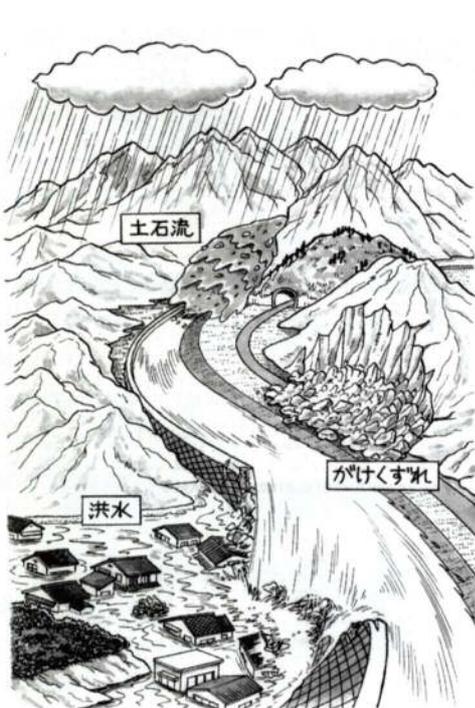
ながれがはげしくなると、川がまがっているところなどに、大きなながれがぶつかり、ていぼうがけずられたり、ていぼうをこえて、水があふれたりすることがあります。これが、こうずいです。

また、川がぞう水して大りように降った雨水を、げすい道から川に、はいしゆつできなくなると、水が地上にあふれでる内水はんらんがおこることがあります。

山やがけから石や土・砂が、大雨により川のようにながれ落ちる土石流にちゅういしましう。

②たいふうや大雨になったら・・・

※参考資料 (土木学会「日本に住むための必須!!防災知識」)



天気よほうやニュースなどで「さいがいがおこるかもしれない」とわかったときには、「ひなんかんこく・ひなんしじ」などにちゅういしながら、おちついてこうどうしましう。

とくに、たいふうや大雨のときは、川や海には近づかないようにし、おとなのひとのいうことをしっかりききましう。

大きなさいがいのときは、どしゃのさいがいで、道がふさがっていることもあります。ちいきのみんなで力をあわせて、みを守ることをひつようです。

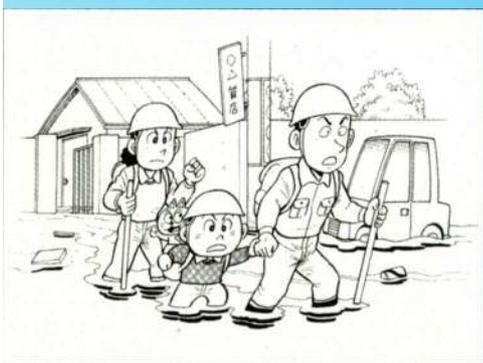
川や海などのようすを見に行っははいけません。
ひなんするときいがいは、外に出ないようしよう！

おおあめ ③ たいふうや大雨のときのちゅうい

※参考資料 (土木学会「日本に住むための必須!!防災知識」)

たいふうや大雨のときには、つぎのことにちゅういしましょう！

- 天気よほうにちゅういしよう。
- むやみに外へでない。
- ひじょうもちだしようのふくろをじゅんびしよう。
- かぞくで、ひなん場所とひなんする道をかくにんしよう。



ひなんは すばやく!!

- 高いところへひなんしよう。
- ひなんするときは、かならずふたりいじょうでこうどうしよう。
- おとなの人のしじにしたがって、こうどうしよう。
- がけの下や、はしなどはさけて、ひなんしよう。
- ぼうふうなどで、ひなんじよにいどうするのがきけんなときは、たてものの高いところにひなんしよう。

ぼうをつかってひなん

水につかっているところは、だんさがわ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。「ぼう」をつかってあしもとをかくにんしながら、ひなんしましょう。



④ かみなりや、たつまきにもちゅうい!

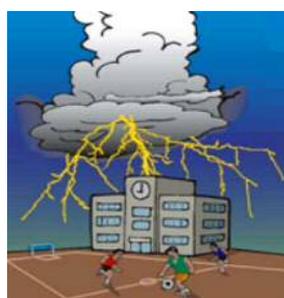
きゆうにつめたい風がふいたり、くろっぽいくもが近づいてきたりしたら、かみなりやたつまきがおこるかもしれません。そういうときは、すぐにじょうぶなたてものの中にひなんしましょう。



平成24年5月 茨城県つくば市(気象庁提供)

〈たつまきから身をまもるためには〉

- たてものの中のばあい
 - ・まどをしめて、カーテンをひく。まどからはなれる。
 - ・あまどやシャッターをしめる。
 - ・よくそらがんじょうなつくえの下にはいり、りょううであたまとくびをまもる。
- そとにいるばあい
 - ・しゃこやものおき、プレハブにはひなんしない。
 - ・はしやりっきょうの下にいかない。
 - ・ちかくのくぼみや水ろに、みをふせ、りょううであたまとくびをまもる。



4. 「たいへんだあ！！」の

ぞな
備えよう

かぞくかいぎをひらこう

5つのチェック！

- ①ひなん場所・ひなんの道
- ②ひじょうもち出し用品
- ③かぞくのれんらく方法
- ④かぐなどのたおれどめ
- ⑤しょうかきのてんけん

かぐのてんけん
ものが落ちたりたおれたり
しないためには？

ひなん場所は？
その道じゆんは？
かぞくのまち合わせ
ばしょは？

電話がつかえない
ばあいのかぞくと
のれんらくは？

ひなんにひつような
ものは？
そのほかん場所は？



ひじょうもち出し用品のリスト

- きちょうひん
キャッシュカード・保健証・現金 など
- けいたいラジオ（よびのでんちもよういしょう）
- けいいでんわ（じゅうでんきもよういしょう）
- かい中電灯（よびのでんちもよういしょう）
- ひじょうしょく（3日ぶんでいどあるとよい）
みず
水・かんづめ・ビスケット・チョコレート・
火をつかわなくてもたべられるもの など
- くすりなど
じょうび薬、持病薬、ほうたい、はさみなど
- きるもの
したぎるい
下着類・セーター・タオル・ぐんて・ヘルメットなど
- メモちょう・ひつき用具・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



いつもとおる道は だいじょうぶ？

しらべよう

つうがくろ 防災たんけんたい

- 大きなじしんがあったとき、いえにいてあぶないときに、どこにひなんしたらよいか、青いろえんぴつでかきこみましょう。また、かぞくが、はなればなれになってしまったときのことをかんがえて、かぞくのしゅうごうばしょをきめ、ちずにマークをつけておきましょう。
- おうちの人と防災たんけんをして、たおれてきそうなもの・おちてきそうなもの・じめんなどがくずれそうなところなどを、赤えんぴつでかきこみましょう。
- びょういん・けいさつしょ・しょうぼうしょ・ガソリンスタンドなどもしらべて、かきこみましょう。
- いつものつうがくろが、とおれなくなってしまうとき、どこをとおったらよいか、かきこみましょう。

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！！」にやくだてよう

しろう

♥子ども きゅうきゅうたい

さいがいでけがをしたときなど 自分たちでもできるおうきゅうてあての方法を知ろう。

やくそく

- ◎けがをしたらどこをどうしたのか まわりの人にはつきり知らせよう。
- ◎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 きゅうきゅうしゃを おねがいしよう。



やけどのとき

- ・水みずでよくひやそう。
- ・水みずぶくれができてきても つぶさない。
- ・ぬりぐすりはぬらないで びょういんへいこう。



ガラスなどできったとき

- ・ガーゼなどできずをおさえ、ちをとめ、すぐにびょういんへいこう。



あたまをうったとき

- ・冷たいタオルか、こおりをいれたビニールでひやして、しずかにすごそう。
- ・気分がわるいときは、すぐにびょういんへいこう。



すりむいたとき

- ・きずぐちを水みずであらい、しょうどくをしよう。



だぼくなどでいためたとき

- ・うごかさないようにしよう。
- ・冷たいタオルか、こおりをいれたビニールでひやそう。



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。
 大きなじしんからみをまもる「10のころえ」を絵を
 みながら 友だちやかぞくのひととはなしあってみよう。
 いつでも目につくところへはっておくとべんりじゃぞ。



ふだんから...

- ①ぼうさい用品のじゅんび
- ②ひなんどうろやひなんばしょのかくにん



- ④あんぜんかくにん



ぐらっときたら...

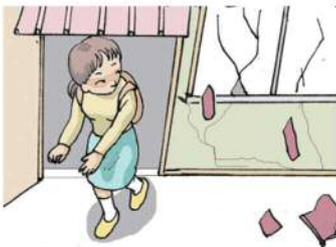
- ③あたまをまもろう



ものが落ちてこないところ・
 ものがたおれてこないところ・
 ものがうごいてこないところにひなんする!!

ひなんするとき...

- ⑥いえのまわりのようすをかくにん



- ⑤戸やまどをあけよう



- ⑧あいことばは「お・は・し・も」

お さない
 は しらない
 し やべらない
 も だらない

- ⑦となりきんじよにこえをかけ
 おとしよりやかからだのよわい人
 といっしょにひなん



- ⑨まわりのようすをかくにん



- ⑩正しいじょうほう
 をきく



こ どもぼうさいノート

| | | | | |
|----------------|----------------|-----------------|---|---|
| なまえ 名前 | おとこ おんな 男 女 | せいねんがっぴ 生年月日 | ・ | ・ |
| じゅうしょ 住所 | | | | |
| ほごしゃめい 保護者名 | TEL | | (|) |
| がっこうめい 学校名 | TEL | | (|) |

れんらくさき

連絡先



| なまえ 名前 | がっこう かいしゃ 学校・会社など (TEL) | びこう 備考・メモ |
|-----------|----------------------------|--------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ひなんばしょ

避難場所

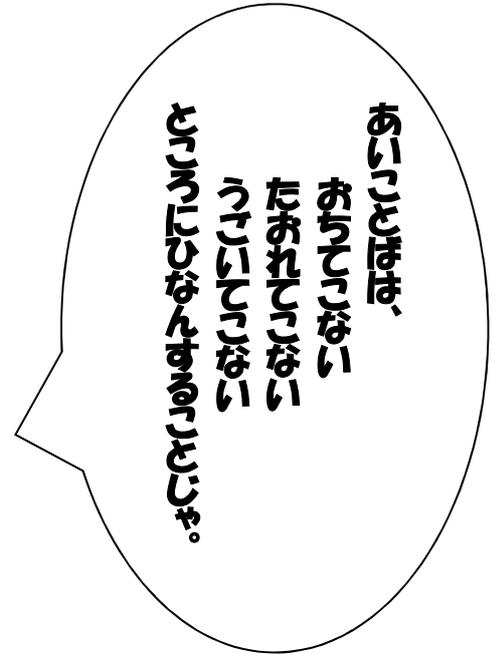
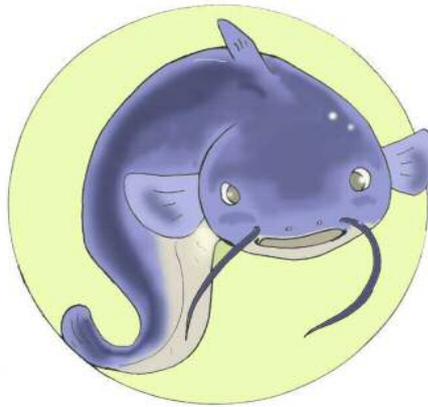


| | |
|--|--|
| とうげこうじ 登下校時の いちじひなんばしょ 一時避難場所 | |
| してい ひなんばしょ 指定の避難場所 | |
| してい こういきひなんばしょ 指定の広域避難場所 | |

いしゃ いいん
かかりつけの医者・医院など



へいせい ねん がつ にち し ふん おんたけさんふんか きしようちょうていきょう
 平成26年9月27日11時52分 御嶽山噴火 (気象庁提供)



しゃしんていきょう
 写真提供

かわさきしそらむきかくきよき き かんりしつ
 川崎市総務企画局危機管理室

かわさきししよほうきよく
 川崎市消防局

こくごとうつうしよかんとうちほうせいびきよく
 国土交通省関東地方整備局

きしようちょう
 気象庁

さんこうしりよう
 参考資料

もんぶかがくしよ じしん し じしんさいがい み
 文部科学省「地震を知ろう～地震災害から身を守るために～」

しゃだんほうじんどぼくがつかい にほん す ひつす ほうさいちしき
 社団法人土木学会「日本に住むための必須！！防災知識」

きしようちょう きんきゆうじしんそくほう
 気象庁「緊急地震速報」

たつまき み まも たつまきちゆういじょうほう
 「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1・2・3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