

# 外そとにいるとき へん うみ やま 海や山で、地震じしんが起きたら！

絵えを見ながら、どこで、どのように ひなんするべきか  
場所ばしょごとに正しいものただに○をつけましょう。



津波は驚くほどの速さで迫ってくるので、危険を感じたらすぐに逃げるように伝えましょう。

【間違いの理由】津波が川上に押し寄せてくる恐れがあるから

川岸が崩れる危険もあること、また、大きな堤防があっても安全とはいえないことを伝えましょう。

レジャーに出かけるときの心得もあわせて指導しましょう。  
●外出先や宿泊先の危険性をハザードマップなどで事前に情報収集する。  
●万が一の備えとして、非常食の常備、防災リュックを持つ。

## 海うみの近くちかでは

- 海からはなれる
- 人を呼びに行く
- 津波が来てからにげる
- なるべく高い所たかへところにげる

## 川かわの近くちかでは

- 川からはなれる
- 川ぎしへ様子を見に行く
- その場で待つ
- なるべく高い所たかへところにげる

## 山やまでは

- がけからはなれる
- 急きゆうな面めんからはなれる
- 落石らくせきや土どしゃくずれおが起きるのをかくにんする

## 家族チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )

なぜ、遠く、高いところへ避難するのか？地震の次に津波が来ることも伝えましょう。また、地域の具体的な場所を想定しながら話し合しましょう。

大雨の時は、地盤が緩んでさらに危険であること、また、冬は雪崩が起こる恐れがあることも伝えましょう。

【間違いの理由】災害が起きてからの避難では逃げ遅れる可能性があるから



大きな地震のあと 津波が来そうなとき、どうすればよいですか？  
津波から身を守るための正しい行動に○をつけ、考えてみましょう。



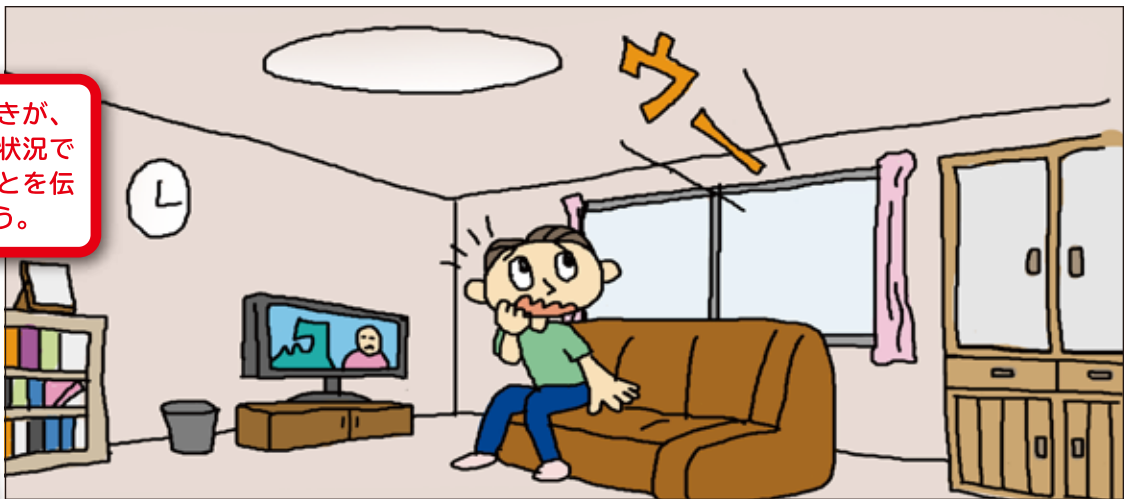
- 地震の後には、津波が来ること
- 東日本大震災で観測した津波の高さは最大30m以上(10階建のマンション相当)であったこと
- 数10cmの津波でも足をとられて流されてしまうことを伝えましょう。

重要なのは、水辺から離れ、「より遠く、より高く」避難すること。

うみ かわ ちか  
海や川の近くなどでは・・・

- けいほうになるまで、海や川の近くをはなれず その場でしずかに待つ。
- けいほうを待たず、なるべく海や川からより遠く高い場所へ走る。

津波の動きが、毎回同じ状況ではないことを伝えましょう。



いえ つ なみ  
家にいるときに 津波けいほうが になったら・・・

- 前に 津波が起きたとき、家までは来なかったの、安心して家で待つ。
- 急いで、なるべく高く安全な場所へ ひななをつづける。

- もし、家族が留守で子どもが一人のときは、近所の大人と一緒に逃げる
- どうしても、家から避難できない場合は、家の2階よりもできるだけ高いところへ逃げるように指導しましょう。
- また、家族がいないときの避難方法を日頃から家族で話し合っておくことも伝えましょう。

津波から身を守るための正しい行動に○をつけ、考えてみましょう。



津波は、第二波、第三波と繰り返し襲ってきます。また、第二波、第三波以降の方が高い場合もあることを伝えましょう。

津波は、押し波だけでなく、引き波も危険です。引き波に足をとられ、体を持っていかれることにも注意するように伝えましょう。

津波が いったん引いたら・・・

- 海や川の様子を かくにんする ため、元の場所へ急いでもどる。
- けいほうや注意ほうをしっかりと聞き、安全がわかるまでひなんする。



ひなんのちゅう中、わすれものきに気がついたら・・・

- 元の場所まで急いで引きかえし取りにもどる。
- 大切なものでもあきらめて、取りにもどらずにひなんする。

家族 チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )

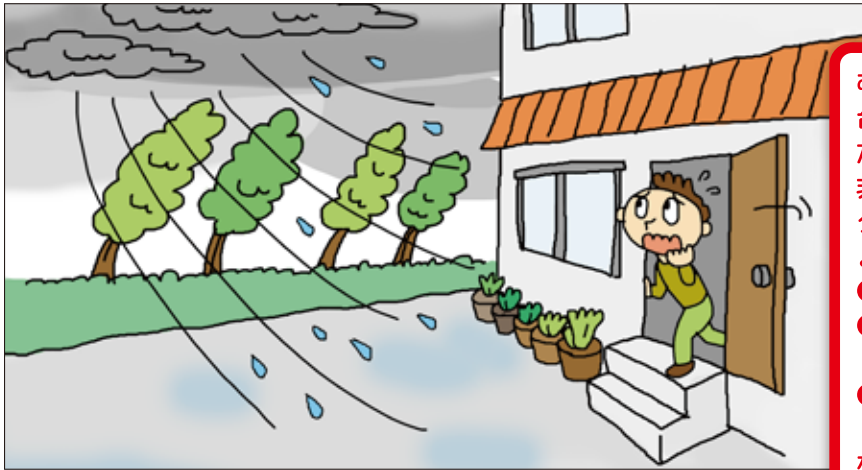
家族で話し合いすることも大切です。

津波の速さは、ジェット機、新幹線、車のように速く、陸地に上がった津波は、オリンピックの短距離選手でも逃げ切れないくらい速いということを伝えましょう。



おお あめ こうずい たいふう お  
**大雨・洪水・台風が起こったら！**

じぶん み まも ただ こうどう かんが  
自分の身を守るための正しい行動に○をつけ、考えてみましょう。



むやみに外に出ないこと、また、台風が来るとわかってから買いだめするのではなく、日頃から非常食や非常用品を防災リュックに備蓄しておくよう指導しましょう。

- 水(飲料水、調理用)
- 主食(レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺など)
- 主菜(レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など)

たいふう ちか く  
**台風が近づいて来るとわかったら・・・**

- とばされそうなものは家の中に入れて、動かないようにこ定する。  コンビニやスーパーに行き、食りよう品などを買いだめする。

近くの建物に避難し、その後、どうするべきか。学校や家族と、どのように連絡を取り合うか、日頃から家族で話し合っておくように指導しましょう。



そと ある あめ かぜ つよ  
**外を歩いているとき、雨や風が強くなってきたら・・・**

- 雨や風が強く、家に帰るのがむずかしいと思ったら、近くのたて物の中にひなんする。  強い風で、色々なものがとんでくるので、かさを開いて身を守り、下を向いて歩く。

傘を開くと前が見えない、風で飛ばされるなど、逆に危険な行為になるので、無理に家に帰ろうとせず、近くの建物に避難するように指導しましょう。

# 大雨・洪水・台風が起きたら！

自分の身を守るための正しい行動に○をつけ、考えてみましょう。



気象情報などを何  
で、どこから聞くこ  
とができるのか、普  
段から家族と確認  
しておきましょう。

様子を見るために、  
川や用水路に近づく  
ことは、危険行為で  
あると伝えましょう。

## 家にいるときに、雨や風が強くなってきたら・・・

- むやみに外には出か  
けず、テレビやラジオ  
で気しょうじょうほう  
をかくにんする。
- 近所の川や用水路があ  
ふれ出す心配があるた  
め、様子を見に出か  
ける。
- いつでも車でひなん  
できるようにエンジンを  
かけ、車内で待つ。
- ふだんからじゅんびし  
ているひなん用のリュ  
ックサック、かい中電  
とうなどをチェックす  
る。
- ねんのため、家の2階  
い上などにひなんして  
おく。

各家庭で日頃から非常食や非常  
用品をしっかり準備しているのか  
家族と確認しておきましょう。

**家族  
チェック**

コメント欄

確認日  
( 月 日 )

増水、土砂災害の可  
能性もあるので、高  
いところが安心。

洪水が起こると、車は水没して動けず、  
流されてしまうこともあるので、車で避  
難する場合は、早めの判断が必要です。

家族で話し合いする  
ことも大切です。



おお あめ こうずい たいふう お  
大雨・洪水・台風が起こったら！

じぶん み まも ただ こうどう かんが  
自分の身を守るための正しい行動に○をつけ、考えてみましょう。



むやみに外に出ることは危険であると伝えましょう。

テレビやラジオ、インターネットなど、どこにアクセスすれば、情報を得ることができるのか、普段から確認しておくことも大事であると伝えましょう。家の2階以上へ移動した方がより安全であることも伝えましょう。

じ さまざま あつ ほう  
さいがい時の様々なじょうほうを集める方ほう

ともだち いえ い  
友達の家に行ったり、  
きんじよ ひと でんわ  
近所の人に電話したりして、まちや  
かわ ようす き  
川の様子を聞いてまわる。

いえ かい じょう どう  
家の2階い上へい動し、  
テレビやラジオ、けいたい電話  
などでじょうほうをあつめる。

ていぼうが こわれて水があふれ  
だ 出したりしていないか、ちよくせつ、  
め み  
目で見てかくにんする。

くだんから、かてい  
家庭でルールを  
き 決めておき、かぞく  
家族どうしで  
れん 連らくをとりあう。

海や川、街の水路、マンホールなどからも水が溢れ出して危険であることを伝えましょう。

子どもが一人の時間を想定して、家族でルールを決めておくことも大切です。

足を守るための厚底スニーカーを一番に履くことを強調。長靴は、中に水が入ると、重くて歩けないので逆に危険であることを伝えましょう。水が深く、歩けないようであれば、無理せず、家の2階以上に避難するように指導しましょう。

# 大雨・洪水・台風が起きたら！

自分の身を守るための正しい行動に○をつけ、考えてみましょう。



ひなんするとき、まちの中  
や道路に水があふれそう  
だったら・・・

- 足がぬれないように長ぐつをはいてひなんする。
- そのあついスニーカーをはき、ひなんする。



ど  
土しゃさいがいが  
お  
起こりそうだったら・・・

- 雨が強くなると土しゃくずれが起きるので、家の近くの山をかくにんしに行く。
- 雨が強くなってきたら、気しょうじょうほうをチェックし、早めにひなん。ひなんがむずかしい場合は、家の2階い上へい動する。

家族  
チェック

コメント欄

近所で土砂崩れが起きそうな場所は、どの辺なのか、具体的にみんなで話し合しましょう。また、土砂災害の場合も、家の山や崖とは反対側の2階以上の部屋へ移動した方がより安全であることを伝えましょう。



# ひなん所でのすごし方

ひなん所ですぐすとき、何に気をつけて すごしますか？

絵を見ながら、自分が注意すべき正しい方に○をつけましょう。

## 【けんこうでいるために】

【間違いの理由】炭酸やジュースの飲み過ぎでお腹を壊すことも。



- しっかり水分をとる
- 炭酸をたくさん飲む



- トイレの回数をへらす
- トイレは がまんしない

【間違いの理由】トイレを我慢すると腹痛を起こすことも。



- なるべく体を動かす
- はげしい運動をする

【間違いの理由】体を極端に刺激せず、軽いストレッチなど。

## 【暑さ・寒さをしのぐために】

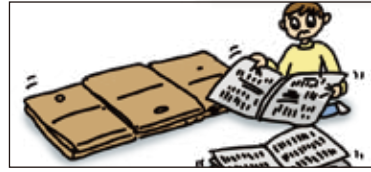
【間違いの理由】汗をかいても水分を取らないと脱水症状に。



- 暑いとき、首のまわりをひやす
- 水分をひかえ、あせを出さない



- 寒くても手ぶくろはつけない
- 寒いとき、手足首を温める



- 寒くても がまんする
- ゆかに新聞紙やダンボールをしく

【間違いの理由】新聞紙や段ボールは保温効果があるため。

【間違いの理由】寒さを我慢せず、室内でも手袋などを。

## 【感せんしょうを予ぼうするために】

【間違いの理由】飛沫を防止することで感染防止につながる。



- 話す時、マスクを外す
- つねにマスクをする



- こまめな手あらい・うがい
- 消どくえきは使用しない



- 歯みがきなど、口の中をせいけつに
- うがいだけですませる

【間違いの理由】消毒液がある場合は、こまめに手指を消毒。

【間違いの理由】うがいだけでは、口内の汚れが取れないため。

## 感せんしょうについて

これまで、さいがい時には 様々な「感せんしょう」が発生しています。ガレキや くぎなどで けがをした場合、きず口に土がつき、そこから感せんする場合がありますので、きず口はしっかりあらい流しましょう。また、ひなん所内で感せんしょうをふせぐためにも、げりやはき気、発ねつなど体ちょうが悪いときは、すぐに大人に知らせましょう。



歯ブラシのない場合の口内ケアも指導。水で濡らしたガーゼやティッシュで口の中を拭くなど。





# 地球温だん化が進むとどんなことが起こるの？

地球温だん化によって、今、地球上では、どんなことが起こっていますか？  
正しいものすべてに○をつけましょう。

## 世界で起きていること

- 氷ががとけて、海の水いが高くなっている
- 動物たちが生きていけなくなる
- さいがいが起こる数がふえている
- 魚が大りょうにとれるようになっている



## 日本で起きていること

- 全国かく地で温せんが出るようになった
- 大雨や台風が多くなってきた
- さくらがさく時期が早くなっている
- 気温が上がってきている

## 青森県で起きていること

- 水温が上がることで、海でとれる魚のしゅるいが変わってきている
- 山や海に生そくする虫や動物がふえてきた
- 昔より、冬にふる雪のりょうが少なくなってきた
- 気温が30度をこえる日が多くなった

### ポイント

地球温だん化が進むと台風や大雨・洪水などのたくさんの きけんが  
ふえてきます。これまで、あたたかい地いきの西日本で多かった台風や  
ごう雨などのさいがいが東北地方でも起こったりしているよ。



家族  
チェック

コメント欄

確認日  
( 月 日 )

地球温暖化を防ぐために、自分たちができる  
ことを意識するよう指導しましょう。



ひがしにほんだいにしんさい  
●東日本大震災

2011年3月11日14時46分ころ、三りくおきをしんげんとする、マグニ  
チュード(M)9.0の地震が発生しました。

これは、日本でもっとも大きい地震で、世界でも4番目の大きさの地震でした。  
まだ行方不明者も多く、すべてのひがいはわかっていません。

あおもりけんさんぱちかみきたちちゅうしんつなみ  
青森県でも、三八上北地いきを中心に津波のひがいがありました。

しゅつないかくふとくしゅうひがしにほんだいにしんさい  
※出てん：内閣府ホームページ「特集 東日本大震災」



しまつなみはちのへししゅつあおもりしんさい  
かが島におしよせる津波(八戸市) (出てん：青森震災アーカイブ)



かわぐちちくじゅうかちやうしゅつあおもりしんさい  
川口地区住家ひがい(おいらせ町) (出てん：青森震災アーカイブ)

にしにほんう  
●西日本ごう雨

きんねんにしにほんうすうじゅうねんいちどてきおおあめおお  
近年、西日本ごう雨など、数十年に一度といわれるきろく的な大雨が多  
なっています。

こうずいどち  
洪水や土しゃくずれなどで、ひろい地いきで、たくさんのひがいで  
ます。

すちき  
わたしたちの住む地いきでも、記ろくてきな大雨がふるかのうせい  
があります。



みずようすおかやまけん  
まちに水があふれる様子(ていきよう：岡山県)



ちさぎようようすひろしまけんひろしまし  
ひさい地でのふっきゆう作業の様子(ていきよう：広島県広島市)

さいがいおが起こると、これまであ 当たり前まえだった生活せいが大きくかつかわってしまおおいます。

さいがいしょうがくせいをけいけんした小学生さくぶんの作文よを読んで、どんなき気持ちもになったか、また、いま、自分たちじぶんにできることをかんが考えてみましょう。

## 大きな地しんを けいけんして

3月11日がつ、ぼくは前にちに通まえっていた杉かよの入すぎ小学校いりしょうがっ こうにいました。いつものように帰かえりの会かいをしていると、急きゅうに教室きょうしつがゆれました。ものすごくゆれました。大きなゆれだったので泣ないている友達ともだちもいました。

校庭こうていにひなんしてしばらくすると、お母かあさんがむかえきに来てくれました。それから家か族ぞくで塩釜しおがまガス体育館たいいくかんに行いきました。体育館たいいくかんに入はいるとたくさんひとの人がなにいました。ぼくは何もひすることがなく、その日ひは何も食たべずにねました。

「ごはんだよ。」

という声こえで目めをさますと、夜中よなかの12時半じはんでした。ゆかりごはんかがくばられました。おなかかがすいていたので、とってもおいしかったです。

次の日つぎ、家族かぞくと家いえに帰かえりましたが、家の周いえりが水まわびたしみずになっていたので入れはいませんでした。ぼくたち家族かぞくは、しばらくの間あいだ体育館たいいくかんに住すむことになりました。

初めはじは知らない人したちばかりひとでしたが、だんだんあそいっしょに遊あそぶようになりあそました。毎日まいにち絵えをかいたり、本ほんを読よんだりよしました。トランプたもたしました。体育館たいいくかんのしよくいんひとの人ひとたちとはバドミントンやサッカーあそをしました。

他の県ほかの人けんたちや外国ひとの人がたちが来きてごはんごちをそうしててくれました。とてもおいしかったのでおかわりあをしました。

何日なんにちかおふろはいにも入れこまなくて困じっていましたが、自じえいひとたいのおお人おたちが大きなテントおを立てたて、おふろつくを作つくってくれました。とってもいい気持ちきもでした。

ぼくたち家族かぞくは、46日間にちかん体育館たいいくかんにひなんしてあいました。その間あいだ、たくさんひとの人ひとたちに助たすけられ元げん気をきもらいました。

将来しょうらい、ぼくも困こまっている人ひとたちがいたら助たすけてあげて、元げん気をおもあげたいと思おもいました。

# さいがいにそなえじゅんびしよう!

地震や大雨など、さいがいが起こったときにどうするか  
日ごろから家族で話し合っ書いてみよう!

■ 地いきのひなん場所やひなん所は? ■ 家族とのれんらく方ほうは?

● ○○小学校

● 公衆電話をつかう

● △△公園

学校にいるときは  
ひとりで行動せず、  
先生の指示に従う  
よう指導しましょう。

■ 家族との集合場所は?

■ 家族とれんらくがつかないときは?

● ○○小学校の正面の門の前

● 171にメッセージをのこす

● 事前に家族で決めた集合場所へ向かう

■ ひじょう用リュックサックは、家族全員一人一こじゅんび!  
だれが何をじゅんびしているのか、それぞれに かくにんしてみよう!

## 家族が用意するもの

- 飲料水
- マスク
- モバイルバッテリー
- 非常食
- タオル
- アルコール消毒液
- 簡易トイレ
- 紙皿、紙コップ
- ラジオ
- ガムテープ
- お金
- ラップ
- 保険証のコピー
- 新聞紙
- 携帯電話の充電器

## わたしたちが用意するもの

- くつ
- 着替え
- 懐中電灯

青森県防災ハンドブック  
「あおりおもり手帳」  
P98、99を参考

持ち出し品をつめたリュックサックは、げんかんの近くやしん室、  
車のトランクなど持ち出しやすいふく数の場所においておこう!





以下に示すのは、学校と地域が一体になった防災訓練の実施例です。

どのようなことを決めて実施すればよいのか、この実施例を参考の上、各学校や地域の実情に応じて指導してください。

## 1 想定災害

地震、津波、風水害等

(想定する災害については、学校の立地状況や地域の実情を踏まえて設定)

## 2 訓練の概要

- 想定災害発生時における避難訓練
- 避難後等における共助に関する訓練
- 起震車や心肺蘇生法等の体験学習
- 想定災害からの身の守り方等を学ぶ防災学習

## 3 目的

- 災害が発生した際、命の安全を確保するための適切かつ迅速な行動の仕方について学習し、その行動についての重要度を理解する。
- 生徒の避難誘導や人員の確認、通報などの教職員の役割や自校の危機管理マニュアルの内容を確認する。
- 災害が起こったときに、自分や他者の命を守るため、冷静に考え、行動できる力を身につける。
- 防災知識の習得及び防災意識の向上を図る。
- 近隣の小・中学校、保護者、地域住民、関係機関等と連携し、学校と地域が一体となった防災訓練を実施することにより、より災害に強い学校づくりを目指す。

## 4 想定 ※地震災害の場合

学校にいるときに、〇〇沖(又は直下型)を震源とする震度6強の地震が発生  
(〈津波も含める場合〉高さ10m以上の津波が襲来)

## 5 参加者

〇〇小学校(全校児童〇名)、▲▲小学校(全校児童〇名)、□□中学校(全校生徒〇名)、  
地元消防、日本赤十字社、自主防災組織、各町会長等、保護者  
(その他、近隣の幼保施設、社会福祉協議会、高校等)

※学校と地域が一体になった訓練を実施する観点から、小・中学生及び保護者、地域住民等により編成された班による実施も考慮すること。また、近隣の小・中学校合同で訓練を実施する場合は、様々な学年の児童・生徒により構成された班編成についても考慮すること。

## 6 訓練の内容

区分	目的・内容	連携・協力先
避難訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地震、津波、風水害等の想定災害からの身の守り方、避難経路及び避難場所の確認を行う。</li> <li>● 訓練結果を自校の危機管理マニュアルと照らし合わせ、教職員の役割を再確認するとともに、記載内容の精査を行うことにより、災害時の初動対応の一層の強化を目指す。</li> </ul>	
避難者誘導	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中学生・高校生が率先して近隣の小学校の児童や幼保施設の園児、介護施設入所者等を避難場所や地域の避難所となる学校へ誘導することにより、共助の意識向上を図る。</li> </ul>	近隣の小・中学校・高校、幼保施設、介護施設
要配慮者対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 車いすや視覚障害者の誘導を体験し、災害時における要配慮者への理解を深め、共助の意識を醸成する。</li> </ul>	日本赤十字社、社会福祉協議会
起震車・煙体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地震発生時の揺れを体験できる起震車や、火災発生時の煙量を体験できる装置により、児童・生徒たちがより一層災害や火災を自分事として捉える機会とする。</li> </ul>	地元消防、県消防学校
応急処置体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しい心臓マッサージの実施方法やAEDの活用方法、毛布等を活用した簡易担架制作を体験し、応急処置に関する知識を習得する。</li> </ul>	日本赤十字社、地元消防、自衛隊
非常食体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 災害備蓄品である、「アルファ化米」等を使用した炊き出し訓練を実施し、災害時における備蓄食品の正しい処置方法等を学習する。</li> </ul>	地元自主防災組織、町内会、自衛隊等
防災学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「あおりおまもりノート」を活用し、「地震」、「津波」、「風水害」など、テーマを決めて該当ページを学習することで、想定災害別の防災知識を習得させる。</li> <li>● 回答の作成に当たっては、編成された班で話し合って作成することも考慮すること。</li> </ul>	

- 各訓練等の所要時間は20分程度を想定
- 実施に当たっては、各会場を訓練参加者で構成された班がローテーションで廻り、実施・体験するもの

※児童・生徒たちの発達段階に合わせ、学年別に参加する訓練等を選択することも可