

そと
外にいるとき へん

うみ やま じ しん お
海や山で、地震が起こったら！

え み
絵を見ながら、どこで、どのように ひなんすべきか
ばしよ ただ
場所ごとに正しいものに○をつけましょう。



うみ ちか
海の近くでは

- 海からはなれる
- 人を呼びに行く
- 津波が来てからにげる
- なるべく高い所へにげる

かわ ちか
川の近くでは

- 川からはなれる
- 川ぎしへ様子を見に行く
- その場で待つ
- なるべく高い所へにげる

やま
山では

- がけからはなれる
- 急しゃ面からはなれる
- 落石や土しゃくずれ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)



おお じしん のあと つ なみ き
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？

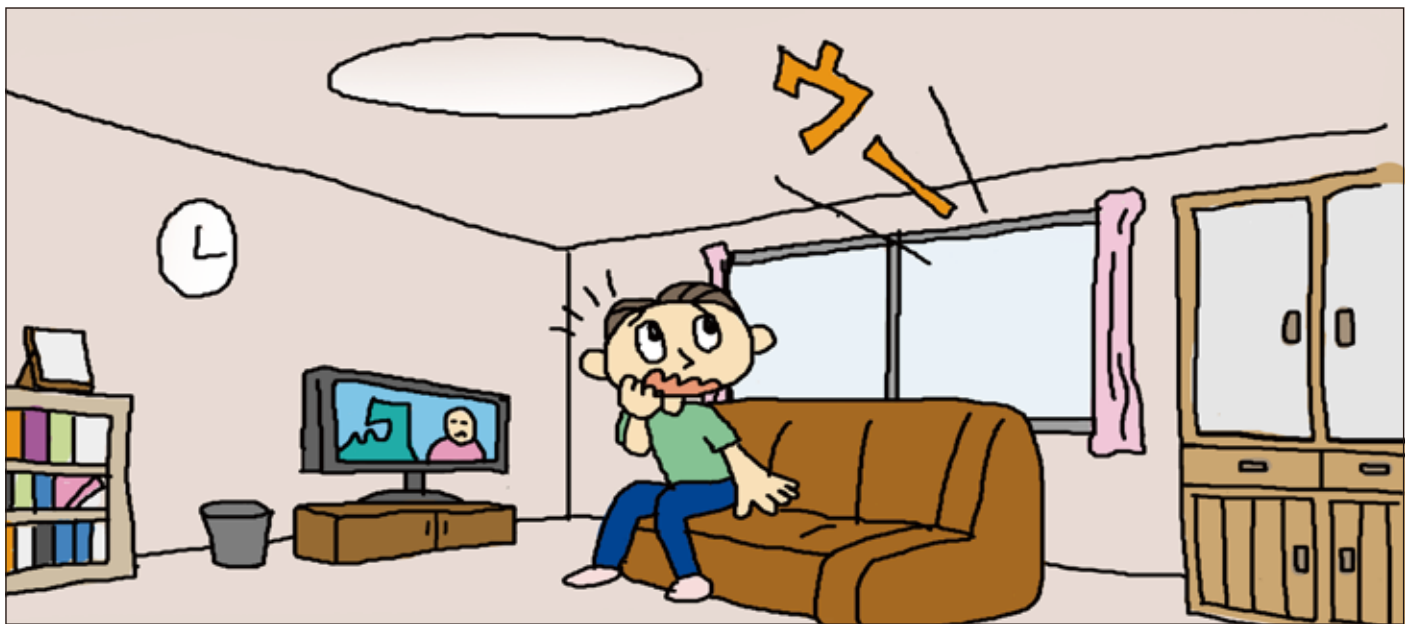
つ なみ み まも ただ こうどう かんが
津波から身を守るための正しい行動に○をつけ、考えてみましょう。



うみ かわ ちか
海や川の近くなどでは・・・

けいほうが なるまで、海や川の近く
をはなれず その場で じずかに待つ。

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。



いえ つ なみ
家にいるときに 津波けいほうが なったら・・・

まえ つ なみ お いえ
前に 津波が起きたとき、家までは
来なかったのので、安心して家で待つ。

いそ たか あんぜん
急いで、なるべく高く安全な
場所へ ひなんをつづける。

つ なみ み まも ただ こうどう かんが
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。



つ なみ ひ
津波が いったん引いたら・・・

- うみ かわ ようす
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。
- ちゅうい き
けいほうや注意ほうをしっかりと聞き、
あんぜん
安全がわかるまでひなんする。



ちゅう もの き
ひなんのと中、わすれ物に気がいたら・・・

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

家族
チェック

コメント欄

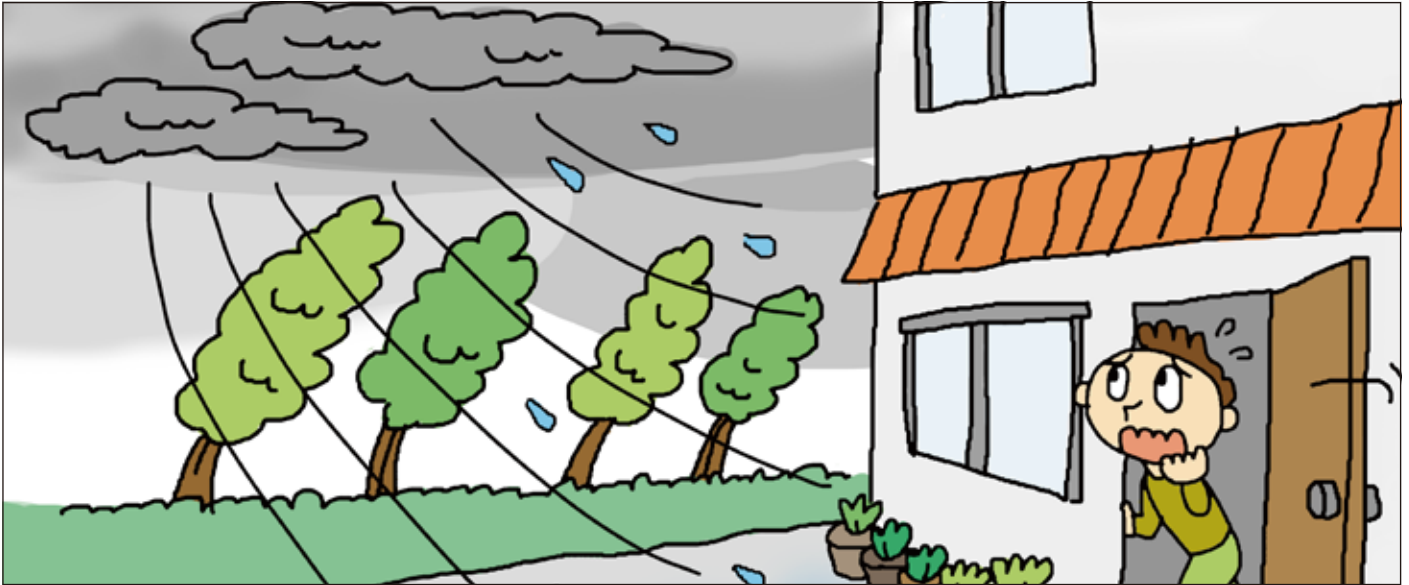
確認日

(月 日)



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。



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
い 入れたり、動かうごないように こ定ていする。
- コンビニやスーパーに行き、
しよく ひん か 食かりよう品ひんなどを買かいだめする。



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・・・

- 雨や風が強あめ かぜく、家いえに帰かえるのが
むずかしいと思おもったら、近ちかくの
たて物ものの中なかにひなんする。
- 強い風つよ かぜで、色々いろいろなものが
とんでくるので、かさかさを開ひらいて
身みを守まもり、下したを向むいて歩あるく。

大雨・洪水・台風が起ったら！

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。



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かず、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。

**家族
チェック**

コメント欄

確認日

(月 日)



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。



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。

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、ちやくせつ、
め み
目で見て かくにんする。

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 でんわ
などでじょうほうをあつめる。

ふだんから、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。

大雨・洪水・台風が起ったら！

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

確認日

(月 日)



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】



- しっかり水分をとる
- トイレの回数をへらす
- なるべく体を動かす
- 炭さんをたくさん飲む
- トイレは がまんしない
- はげしい運動をする

【暑さ・寒さをしのぐために】



- 暑いとき、首のまわりをひやす
- 寒くても手ぶくろはつけない
- 寒くても がまんする
- 水分をひかえ、あせを出さない
- 寒いとき、手足首を温める
- ゆかに新聞紙やダンボールをしく

【感せんしょうを予ぼうするために】



- 話す時、マスクを外す
- こまめな手あい・うがい
- 歯みがきなど、口の中をせいけつに
- つねにマスクをする
- 消どくえきは使用しない
- うがいだけですませる

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、きず口はしっかり洗い流しましょう。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、発ねつなど体ちようが悪いときは、すぐに大人に知らせましょう。





ちきゅうおん か すす お 地球温だん化が進むとどんなことが起こるの？

ちきゅうおん か いま ちきゅうじょう お 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？
ただ 正しいものすべてに○をつけましょう。

● せかい お 世界で起こっていること

- ひょう うみ すい たか 氷ががとけて、海の水いが高くなっている
- どうぶつ い 動物たちが生きていけなくなる
- お かず さいがいが起こる数がふえている
- さかな たい 魚が大りようにとれるようになっている



● にほん お 日本で起こっていること

- ぜんこく ち おん で 全国かく地で温せんが出るようになった
- おおあめ たいふう おお 大雨や台風が多くなってきた
- さくらが さく じき はや 桜がさく時期が早くなっている
- き おん あ 気温が上がってきている



● あおもりけん お 青森県で起こっていること

- すいおん あ うみ さかな か 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
- やま うみ せい むし どうぶつ 山や海に生そくする虫や動物がふえてきた
- むかし ふゆ ゆき すく 昔より、冬にふる雪のりょうが少なくなってきた
- き おん ど ひ おお 気温が30度をこえる日が多くなった

ポイント

ちきゅうおん か すす たいふう おおあめ こうずい 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にしにほん おお たいふう
ごうらなどのさいがいとうほくちほう お 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)



ひがしにほんだいにほん
●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。

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。

※出てん：内閣府ホームページ「特集 東日本大震災」



かがしまにおしよせる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
●西日本ごう雨

近年、西日本ごう雨など、数十年に一度といわれるきろくの的な大雨が多
なっています。

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。

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)

さいがいが起こると、これまで 当たり前だった生活が大きくかわってしまいます。

さいがいをけいけんした小学生の作文を読んで、どんな気持ちになったか、また、いま、自分たちにできることを考えてみましょう。

大きな地しんを けいけんして

3月11日、ぼくは前に通っていた杉の入小学校にいました。いつものように帰りの会をしていると、急に教室がゆれました。ものすごくゆれました。大きなゆれだったので泣いている友達もいました。

校庭にひなんしてしばらくすると、お母さんがむかえに来てくれました。それから家族で塩釜ガス体育館に行きました。体育館に入るとたくさんの方がいました。ぼくは何もすることがなく、その日は何も食べずにねました。

「ごはんだよ。」

という声で目をさますと、夜中の12時半でした。ゆかりごはんがくばられました。おなかがかすいていたので、とってもおいしかったです。

次の日、家族と家に帰りましたが、家の周りが水びたしになっていたので入れませんでした。ぼくたち家族は、しばらくの間体育館に住むことになりました。

初めは知らない人たちばかりでしたが、だんだんいっしょに遊ぶようになりました。毎日絵をかいたり、本を読んだりしました。トランプもしました。体育館のしょくいんの人たちとはバドミントンやサッカーをしました。

他の県の人たちや外国の人たちが来てごはんをごちそうしてくれました。とてもおいしかったのでおかわりをしました。

何日かおふろにも入れなくて困っていましたが、自えいたいの人たちが大きなテントを立てて、おふろを作ってくれました。とってもいい気持ちでした。

ぼくたち家族は、46日間体育館にひなんしていました。その間、たくさんの人たちに助けられ元気をもらいました。

将来、ぼくも困っている人たちがいたら助けてあげて、元気をあげたいと思いました。

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?

.....
.....

.....
.....

■ 家族との集合場所は?

■ 家族とれんらくがつかないときは?

.....
.....

.....
.....

■ 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

わたしたちが用意するもの

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

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!

