

ぼう さい だけ まな かんが
～防災を正しく学び、考える～

あおもり おまもり ノート 指導用 ガイド



あおもりけんぼうさい
青森県防災ハンドブック
公式マスコットキャラクター
「おまもリス」

しょう がっ こう ねん せい よう
小学校4～6年生用

あお もり けん
〈青森県〉



指導用ガイドの使い方

この指導用ガイドは、指導者の皆様が、未来の地域防災を担う子どもたちへ正しく防災教育を実施できる手助けになるよう作成したものです。

回答例だけではなく、子どもたちが自分事として防災を学ぶことができるように、指導方法などを記載しておりますので、学校の授業等で「あおりおまもりノート」を活用する際は、この指導用ガイドを参照してご指導くださるようお願いいたします。

●赤い吹き出し部分

単に正解を知らせるだけではなく、「なぜ、そうなのか?」「その場合、どうするべきか」など、強調して指導してほしいポイントが書かれています。

●各ページの想定学習時間については、20～30分を想定しています。

●下部の家族チェック

子どもたちが学ぶだけではなく、保護者の皆様にも一緒に学んでもらうため、家族チェックの欄を設けました。授業等で「あおりおまもりノート」を活用した際は、自宅に持ち帰り、家族のチェックをもらってくるようにご指導くださるようお願いいたします。

●おまもりポイント

左記のように、おまもりスがナビゲーターになっている箇所は、その問題に関連したアドバイスや身につけてほしい知識や情報をまとめてあります。

指導するときは、指導者の皆様からも「大事なポイント」の一つとして説明するようお願いいたします。

校舎内で地震のゆれを感じたら、下記の順で避難しましょう。

- 廊を守り、机の下で待つ
- ドアや窓を離れる
- 壁を守るものをかぶる
- その場にいるみんなまで避難する

「あおりおまもりノート」の学校4～6年

学校編 学校にいるとき、地震が起きたら!

絵を見ながら、どのように自分の身を守るか、その理由も書いてみましょう。

ろつ下や階段では?

自分たちの学校の廊下や階段をイメージして、具体的にあげてみて、みんなと一緒に話し合ってみましょう。

どのように	その理由
廊下の窓ガラスから離れる。	窓ガラスが割れてケガをする危険がある。
教室のドアから離れる。	教室のドアが外れてくるかもしれない。
階段の途中の時は、しゃがむ	揺れているので、階段から落ちるかもしれない
・・・など	・・・など

校庭では?

ポイント
避難するときは、こんなことに気をつけよう!

- 先生の指示を解かに聞こう。
- ろつ下や階段では、おさない、走らない、しゃべらない。

どのように	その理由
建物から離れる。	建物が壊れたり倒れてくる危険がある。
広い場所にしゃがむ。	広い場所であれば、頭に落ちてくるものがない。
鉄棒などから離れる。	壊れて倒れてくるかもしれないから。
校門の横の木から、離れる・・・など	倒れてきて下敷きになったりする・・・など

家族チェック

コメント欄 (月 日)

自分たちの学校の校庭をイメージして、具体的な身の守り方を書かして、みんなと一緒に話し合ってみましょう。

09

学校の授業等において、モニター等を活用し、子どもたちに防災教育を実施する際は、「あおもりおまもりノート」のパワーポイント版と防災教育素材集を適宜活用して下さるようお願いいたします。

指導形態に応じて、パワーポイント版や素材集を活用！

【例】その1

パワーポイント版

家庭編 家にいるとき、地震が起こったら！
絵を見ながら、危険だと気づくところを○で囲み、その理由を書いてみましょう。

家庭編 トイレ・お風呂・しん室で地震が起こったら！
絵を見て、危険なところは○で囲み、また、どのように身を守るか書いてみましょう。

危険なところ	その理由
● ガスコンロ	水がついていたら火事になり、燃れてガス漏れ。
● 冷蔵庫	倒れて、人が下敷きになるかもしれない。
● リビングの電気	倒れてくるかもしれない。
● 窓の枠	枠が曲がってガラスが落ちてきて怪我をさせる。
● 食卓の上にある花瓶	食卓や机が倒れてきて、花瓶が落ちてくる。
● 電子レンジやケトル	倒れてくるので、お湯が溢ると火傷をする。
● エアコン	高いところについているので、倒れてくる。
・・・など	

回答欄については、指導者の皆様が自由に入力できるようになっていますので、指導者用ガイドを参考にして、地域の実情を踏まえた回答を作成し、子どもたちが自分事として防災を学ぶことができるようにご指導ください。



模範解答欄にテキストボックスを追加することで、自由に入力・編集できるよ。

【例】その2

パワーポイント版

地球温暖化が進むと地球上でどんなことが起こるの？
絵を見ながら、書いてみましょう。

地球温暖化により、地域産業にも変化が起きる
地球温暖化が進むと、自然をこわすだけでなく、地域の作物が育たなくなったりもします。青森県の海産物にも、少しずつ影響が出ています。どんなところが変わってきているのか、家族や友達と話し合ってみましょう。

- 農家の人たちは
 - 生育の不良（形や色が悪い、味が落ちるなど）
 - 農産物の上市により年や量が減る。
 - 生産量が減少。
 - 収穫できる量が減少する。 など
- 海や湖など漁師の人たちには
 - 海水温の上昇により、魚のワサとなる
 - プラントンの減少する。
 - 魚のワサが減り、漁獲量が減る。 など

あおもりおまもりノートをカラー印刷できない場合は、モニター等に投影することで、イラストや画像などをより鮮明に子どもたちへ伝えることができます。



【例】その3

防災教育素材集



出典：いわて震災津波アーカイブ/提供者：岩手県県土整備部河川課

防災教育素材集には、「あおもりおまもりノート」に掲載しきれなかった画像、動画や市町村ハザードマップのリンク等を格納しているので、使用するページに合わせ、モニター等に投影することで、より実践的な防災教育が可能となります。



「あおもりおまもりノート」のデータは、青森県庁ウェブサイトからダウンロードできます！

あおもりおまもりノート



あおもりけん ゆた し ぜん かこ さかな かい
青森県は、豊かな自然に囲まれ、おいしい魚や貝など
 かいさん ぶつ こめ や さい のうさん ぶつ あじ
の海産物、りんご、米、野菜などの農産物を味わうことが
 できます。ここで暮らす私たちは、自然が育んだめぐみを
 たくさん受けながら暮らしているといえるでしょう。そして、
 うつく やまやま みずうみ とち も あ か ざん
美しい山々や湖は、土地が盛り上がり、火山がふ
 か
ん火してできたもの。多くの農産物は、火山火によっても
 か ざん ばい つち り よう すい でん か せん こう ずい
たらされた火山灰の土を利用し、水田は河川の洪水によ
 つち ひつ よう わたし
ってたまった土を必要としています。私たちにたくさんの
 し ぜん とし ひと がい
めぐみをあたえてくれる自然は、時には人にひ害をあた
 えることがあることも決して忘れてはいけません。しかし、
 おん う じ かん くら
恩けいを受けている時間に比べれば、ほんのわずかなこ
 お さいがい じ わたし あん ぜん
と。どうしても起こってしまう災害時には、私たちは安全
 ばしょ す まん いち がい う
な場所のにげて過ごすべきであり、万が一、ひ害を受け
 ても たす たいせつ
てしまったときには、共に助けあうことが大切です。



りんご



おいらせけい流



とわだこ
十和田湖

もくじ
目次

かく
各ページ
20~30分
 そうてい
想定

あおもりけん お さいがい し
青森県で起こりうる災害を知ろう P04-07

じ しん み まも
地震から身を守ろう P08-13

つ なみ み まも
津波から身を守ろう P14-15

おお あめ こう ずい たいふう み まも
大雨・洪水・台風から身を守ろう P16-19

ち きゅうおん だん か さいがい へん か
地球温暖化にともなう災害の変化 P20-21

なんじょうほう こう どう
ひ難情報ととるべき行動 P22-23

なん ちゅうい てん
ひ難するときの注意点 P24-25

なん じよ す かた かん せん よ ぼう
ひ難所での過ごし方&感染しよう予防 P26-27

じつれい まな
実例などから学ぼう P28-31

ひじょうじ も だ ひん じゅんぴ
非常時の持ち出し品を準備しよう! P32

はつこう あおもりけん
発行：青森県
 かん せう くにたつたいがく とうほく だいがく さいがい かく かく さいけん かいこうじよ
監修：国立大学法人 東北大学 災害科学国際研究所 (IRIDeS)
 けいりょう くにたつたいがく かいこう じょうぶ かいこう じょうぶ かいこう じょうぶ
協力：国立大学法人 弘前大学 教育学部、青森県PTA連合会、青森市
 ぜん ぶん せいりつ せいりつ せいりつ せいりつ せいりつ せいりつ せいりつ せいりつ
前文「青森県のみ力」 国立大学法人 弘前大学教育学部 教授 小岩 直人 氏

しょうがっ こう ねん せい 小学校4・5・6年生のみなさんへ

きんねん にほん じしん たいふう うさいがい かざんさいがい おおゆき さまざま さいがい はっせい
近年、日本では地震、台風・ごう雨災害、火山災害、大雪など、様々な災害が発生し、それにより多くの命が失われてきました。

あおりけん おお さいがい お きけん さいがい じぶん いのち まも
青森県でも、大きな災害が起こる危険があります。災害から自分の命を守るために、日ごろから備えなくてははいけません。この「あおりおまもりノート」は、みなさんが正しく防災を学び、災害への備えをすることで、災害から命を守ることができるようにするために作成したものです。災害から自分の命を守ることはもちろんのこと、ひ災者を助け、さらに防災の担い手として地域にこうげんできる人材になることを期待しています。



おまもりス

保護者の皆さんへ

平成23年に発生した東日本大震災以降も、全国では、大規模な災害が立て続けに発生し、多くの犠牲者が出ています。

青森県で大規模災害が発生した際に、子どもたちを災害から守るためには、子どもたちはもちろん、周りにいる大人たちの防災意識の向上や家庭における備えがあらかじめ十分に行われていることが必要となります。

この「あおりおまもりノート」を子どもたちと一緒に家庭や地域でも活用いただき、子どもたちだけではなく、家族を含めた大人たちの防災意識を高めていくことが地域防災力の向上につながっていくものと考えています。

ぜひ、子どもたちが継続的に防災を学ぶ機会を作っていただくとともに、学校・家庭・地域が連携して子どもたちを災害から守ることができる防災体制の構築にご協力くださるようお願いいたします。

● 家族チェック欄について

そのページで学んだことを家族で共有し、子どもたちだけではなく、家族が同じ認識で災害に向き合うために設けた欄となります。

ページごとに子どもたちが学んだことを確認してくださるようお願いいたします。

あおりけん ぼうさい てちょう 青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」について

あおりけん さいがい お とぎ じぶん いのち まも いま さいがい
青森県では、災害が起きた時に「どのように自分の命を守るのか」、「今からどのように災害に備えたらよいか」などについて分かりやすくまとめた、青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」を作成しています。

「あおりおまもり手帳」の内容は家族や友達と定期的に確認しましょう。

また、家族が誰でも、いつでも内容を確認できる場所に置いておきましょう。

「あおりおまもり手帳」と「あおりおまもりノート」を活用して、自分や家族の命を災害から守りましょう。





じ しん つ なみ 地震・津波

あおもりけん
青森県には、 A～Cのような大きな地震を起こすパワーがたまっている場所が
3つあると考えられています。

か き ず なか
下記の図の□の中に、 A～Cのうち当てはまるものを書きましょう。

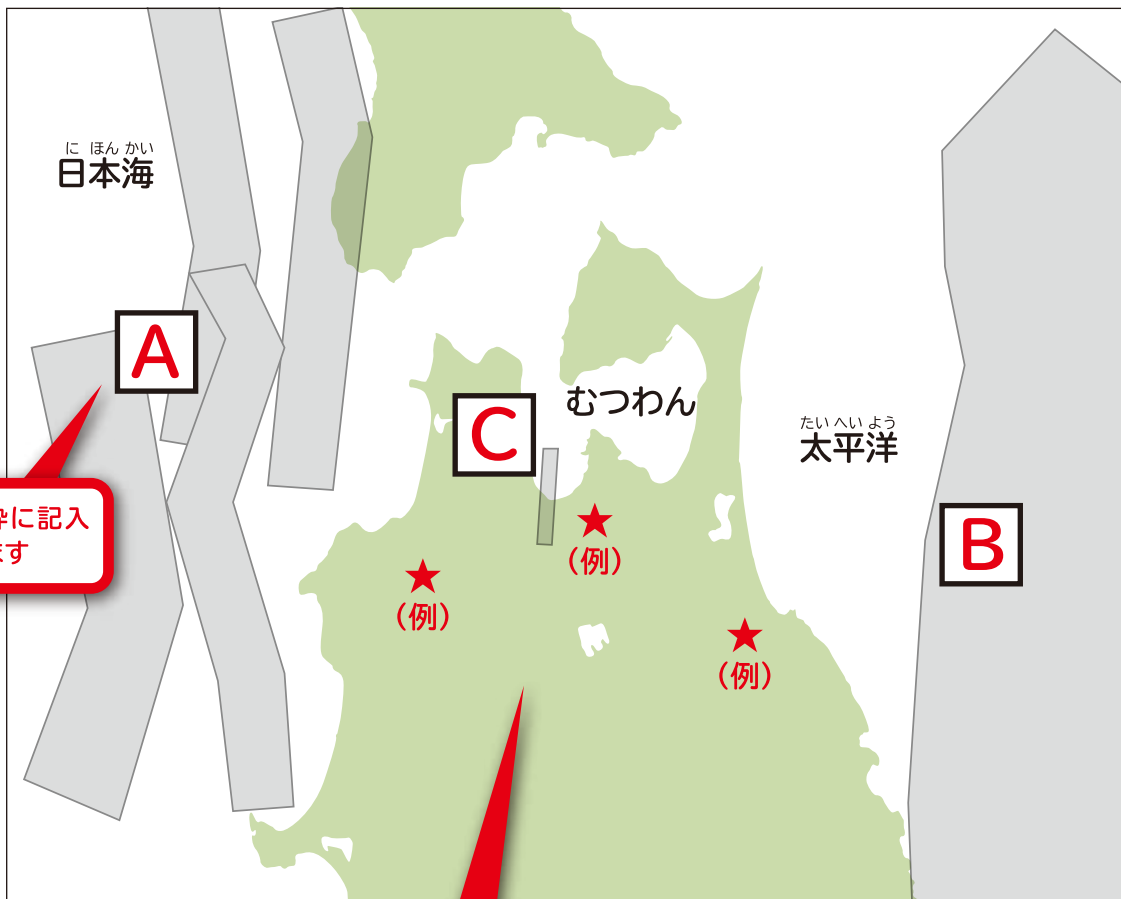
また、みなさんが暮らす地域がどこにあるのか、★印をつけてみましょう。

にほんかい おお じしん お
A: 日本海にある大きな地震を起こすパワー

たいへいよう おお じしん お
B: 太平洋にある大きな地震を起こすパワー

あおもりけん ました おお じしん お
C: 青森県の真下にある大きな地震を起こすパワー

子どもたちが暮らす地域を意識させましょう



この枠に記入させます

※平成24・25年度及び平成27年度 青森県地震・津波被害想定調査より

子どもたちが暮らす地域が、日本海側なのか、太平洋側なのか、または中央寄りの内陸部なのかだけでも意識させることは効果的です。

真っ先に気をつけるべきは津波ですが、その後、建物の倒壊や火災が起こることもあることを伝えましょう

「あおりおまもりノート」 小学校4～6年

太平洋側で大きな地震が起きました。
沿岸部で真っ先に気をつけなければならないことは、下記のどれでしょう。

- 暴風雨
- **津波**
- 火事

どの場所で地震が起きるかにより、ひ害の大きさが異なります。
みなさんの住む地域では、どのくらいのひ害があるのか確認しておきましょう。

● 日本海側海こう型地震

日本海側で、マグニチュード7.9の地震が起きた場合に想定される県全体のひ害は、

死者数 6,900人
 負傷者数 4,500人
 全半かいとう数 53,000とう
 ひ難者数(1日後) 42,000人

● 太平洋側海こう型地震

太平洋側で、マグニチュード9.0の地震が起きた場合に想定される県全体のひ害は、

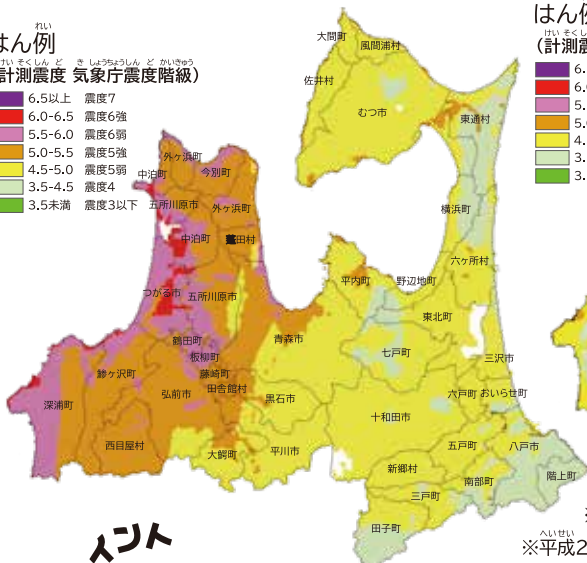
死者数 25,000人
 負傷者数 22,000人
 全半かいとう数 201,000とう
 ひ難者数(1日後) 182,000人

地図が見にくい場合はデータやパワーポイントで拡大して表示してください

はん例

計測震度 気象庁震度階級

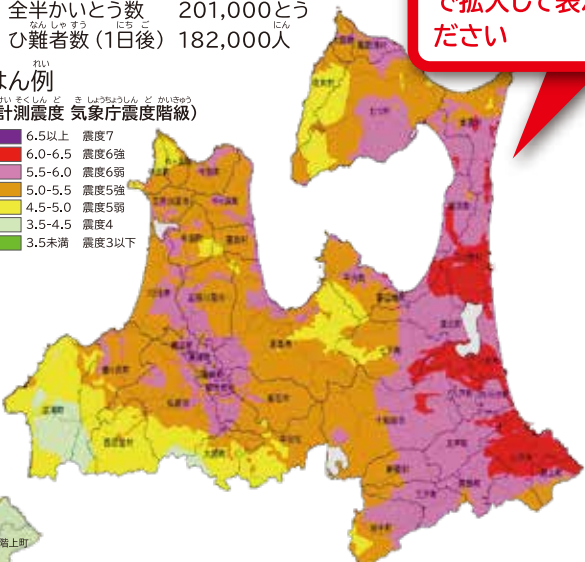
- 6.5以上 震度7
- 6.0-6.5 震度6強
- 5.5-6.0 震度6弱
- 5.0-5.5 震度5強
- 4.5-5.0 震度5弱
- 3.5-4.5 震度4
- 3.5未満 震度3以下



はん例

計測震度 気象庁震度階級

- 6.5以上 震度7
- 6.0-6.5 震度6強
- 5.5-6.0 震度6弱
- 5.0-5.5 震度5強
- 4.5-5.0 震度5弱
- 3.5-4.5 震度4
- 3.5未満 震度3以下



ポイント

地震が起きたあと、津波の第一波がおそってくる時間は、日本海側が約6～10分、太平洋側は約50分。
 また内陸直下型地震の場合、青森市付近で地震が起こると約3～8分といわれているよ。
 ただし、よりえん岸に近い地震の場合は、もっと早くとう達するよ。

いち早く、海や川の近くからはなれ、より遠く、高いところへひ難しよう。



家族
チェック

コメント欄

確認日

(月 日)



大雨・台風・土砂災害

まち おお かわ なが
街には、大きな川が流れています。

たいふう おおあめ つつ かわ みず いっき ふ
台風がきたり、大雨が続いたので、川の水が一気に増え、

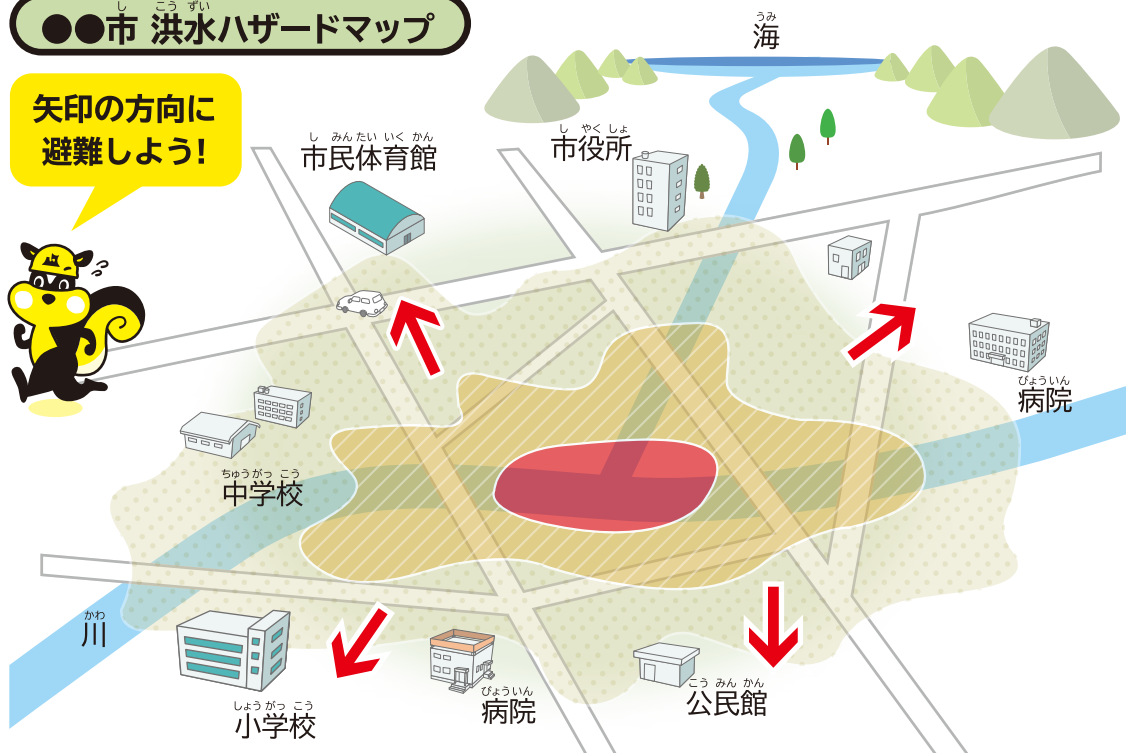
いま だ ほうこう
今にもあふれ出しそうです。そのとき、あなたはどの方向ににげますか？

ほうこう やじるし か
にげる方向に矢印を書いてみましょう。

川が氾濫して流されたり、川岸が崩れる場合があるので、できるだけ川や浸水区域から外へ逃げるよう指導しましょう。

●●市 洪水ハザードマップ

矢印の方向に避難しよう！



- しん水深 0.5m 未満の区域
- しん水深 0.5m～1.0m 以上の区域
- しん水深 1.0m～2.0m 以上の区域



ポイント

大雨や川のはんらん、津波などの災害による ひ害があるおそれがある場所が書かれた地図を「ハザードマップ」というんだ。みなさんが住んでいる地域にも、必ずハザードマップがあるので、もしものときのため、確認しておこう。また、家族で近所のハザードマップを確認することも大切だよ。

火山ふん火・大雪・暴風雪・原子力

●火山ふん火

青森県にある4つの山のうち、ふん火するおそれのある山はどれか、絵を○で囲みましょう。また、山がふん火すると、どんなひ害が起こるか、正しいものに○をつけましょう。



ふん火すると、こんな危険がある

- よう岩が流れだし、街や家がのみ込まれる
- 大量の冷水がふき出す
- 火山灰や大きな石が飛んでくる
- 火山ガスが発生する

火山噴火が発生したら、火山灰などを吸い込まないように、ハンカチなどを鼻や口にあて、近くの頑丈な建物へ避難するよう指導しましょう。

「火砕流・火砕サージ」
高温の火山灰や水蒸気などが、猛烈なスピードでふもとへ降りてくる。

「融雪型火山泥流」
豪雪地帯の火山が噴火すると雪が一気に解けて巨大な泥流が発生することがある。

「噴石」
建物の屋根をつき破るほどの破壊力を持つ。

●大雪・暴風雪

青森県は、たくさんの雪が降り積もる地域が多く、雪によるひ害もたくさんあります。絵を見て、危険だと思うところを○で囲みましょう。



●原子力災害

放射線は目に見えず、味やにおいもしないなど五感で感じることはできません。方が一災害が起きたら、県や市町村が発表する正しい情報を確認し、指示にしたがって落ち着いて行動することが大切です。

除雪作業を手伝うときは、絶対に1人で作業しないこと。屋根の下や道路など、周りに危険がないか、確認してから作業するように指導しましょう。

- 屋根の雪下ろし：屋根から落ちる
- 屋根から落ちる雪の下敷きになる
- 車の運転：吹雪で前が見えない
- 車がスリップして、突っ込んでくる

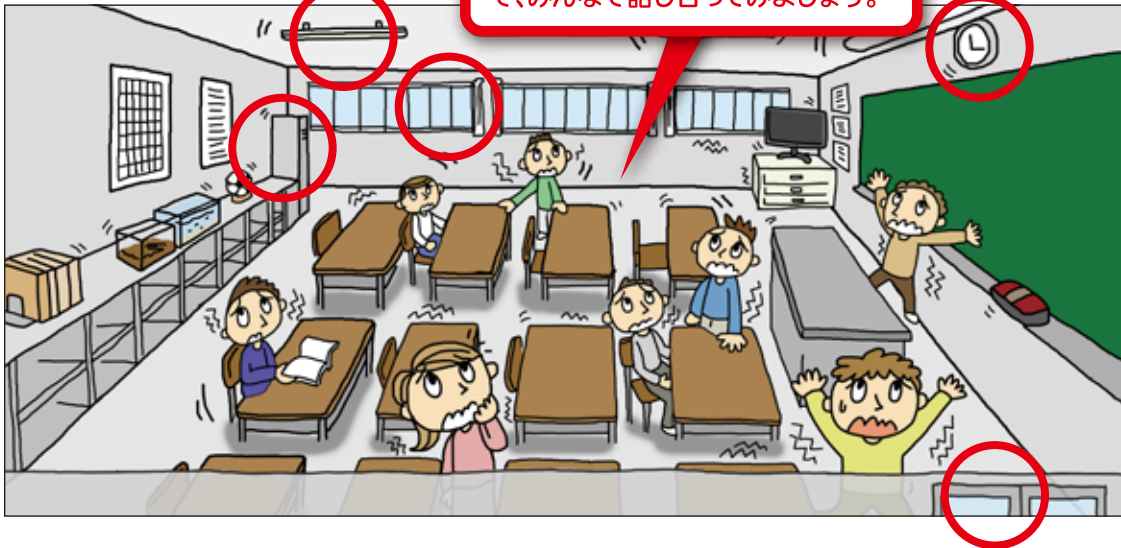


がっこう へん
学校 編

きょうしつ じしん お
教室にいるとき、地震が起きたら!

え み きけん おも がこ
絵を見ながら、危険だと思ふところを○で囲み、
その理由を書いてみましょう。

教室の中のものを具体的にあげてみ
て、みんなで話し合ってみましょう。



きけん
危険なところ

- 窓ガラス ● 蛍光灯
- ロッカー ● 教室のドア
- 壁の時計
- 棚の上の本
- ・・・など

りゆう
その理由

- ガラスが割れて、飛んでくるから。
- 頭に落ちてくるかもしれない。
- 倒れてきて、人が下敷きになるから。
- 外れたドアの下敷きになったり、ガラスが割れるから。
- 壁から外れて、頭などに落ちてくる・・・など

きょうしつ み まも
また、教室にいるあなたは、どのように身を守りますか？

なにで

- 机
- ランドセル
- 両手
- ・・・など

どのように

- 机の脚を両手で持って、頭を守るように机の下に隠れる。
- 近くに机がない時は、ランドセルなどを頭にのせて守る。
- 近くに何も無い時は、両手で頭を守り、身を低くする。
- ・・・など

教室のドアを開けるなど、避難経路を確保することも大切だと、あわせて指導しましょう。

校舎内で地震のゆれを感じたら、下記の順で避難しましょう。

- ①頭を守り、机の下で待つ
- ②ドアや窓を開ける
- ③頭を守るものをかぶる
- ④その場にいるみんなで避難する

がっこう へん
学校 編

がっこう じしん お
学校にいるとき、地震が起きたら!

え み じぶん み まも りゆう か
絵を見ながら、どのように自分の身を守るか、その理由も書いてみましょう。



自分たちの学校の廊下や階段をイメージして、具体的にあげてみて、みんなで話し合ってみましょう。

どのように

廊下の窓ガラスから離れる。
教室のドアから離れる。
階段の途中の時は、しゃがむ
・・・など

その理由

窓ガラスが割れてケガをする危険がある。
教室のドアが外れてくるかもしれない。
揺れているので、階段から落ちるかもしれない
・・・など



ポイント

なん
ひ難するときは、
こんなことに気をつけよう!

- 先生の指示を静かに聞こう。
- ろう下や階段では、おさない、走らない、しゃべらない。



どのように

建物から離れる。
広い場所にしゃがむ。
鉄棒などから離れる。
校門の横の木から、離れる・・・など

その理由

建物が壊れたり倒れてくる危険がある。
広い場所であれば、頭に落ちてくるものがない。
壊れて倒れてくるかもしれないから。
倒れてきて下敷きになったりする・・・など

家族
チェック

コメント欄

確認日

(月 日)

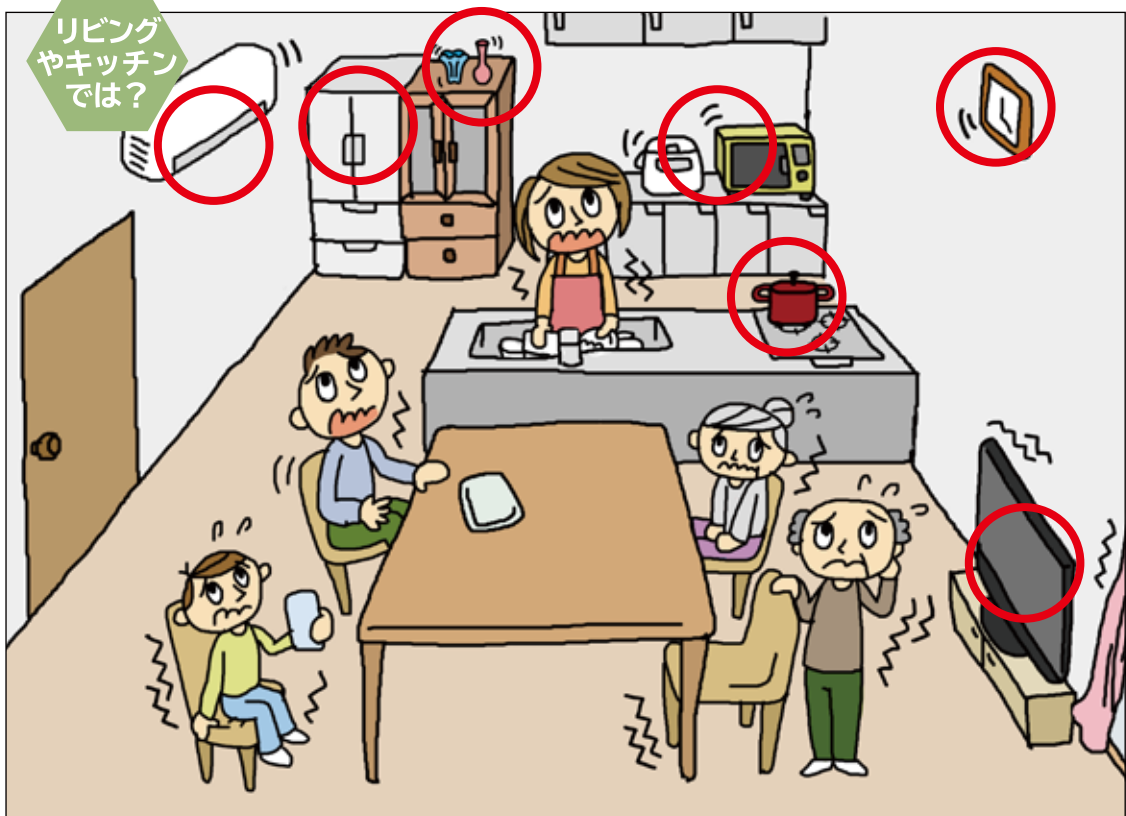
自分たちの学校の校庭をイメージして、具体的な身の守り方を書きだして、みんなで話し合ってみましょう。



かてい へん
家庭編

いえ じしん お
家にいるとき、地震が起こったら!

え み きけん おも かこ りゆう か
絵を見ながら、危険だと思うところを○で囲み、その理由を書いてみましょう。



きけん
危険なところ

- ガスコンロ
- 冷蔵庫 ● テレビ
- リビングの電気
- 壁の時計
- 食器棚の上にある花瓶
- 電子レンジやポット
- エアコン
- ……など

りゆう
その理由

- 火がついていたら火事に。壊れてガス漏れ。
- 倒れて、人が下敷きになるかもしれない。
- 頭に落ちてくるかもしれない。
- 時計が頭に落ちる、落ちて壊れて足をケガする。
- 食器や花瓶が落ちて壊れると、踏んだ時に足をケガする。
- 足に落ちてきたり、お湯が入っていると火傷をする。
- 高いところについているので、頭に落ちてくる。
- ……など

家族とチェックして、倒れそうなものや家具(テレビや食器棚など)は、事前に固定しておくことを呼びかけましょう。

イラストに描かれていないもので、子どもたちの家にあるものを書きだして、話し合うのも良いでしょう。

かてい へん
家庭編

ふ しつ じ しん お
トイレ・お風呂・しん室で地震が起きたら!

え み きげん
絵を見て、危険なところはどこか、
また、どのように身を守るか書いてみましょう。



危険なところ

- トイレのタンク
- 窓や扉 ● 電気や棚の上のもの

身の守りかた

- 両手で頭を守る。
- 窓や扉をあけ、早めに出る。

タンクが倒れてくることもあります。また、上部に棚がある家庭もあるので、そういった場合を例に出し、身の守り方を教えましょう。



危険なところ

- 窓、扉、鏡
- 電気

身の守りかた

- 洗面器などで頭を守る。
- 窓や扉をあけ、早めに出る。

その場にあるもので、頭を守ること。また、着替えを持って避難できるように、普段から入浴時には脱衣所にタオルや着替えを準備することを心掛けるように伝えましょう。



危険なところ

- タンス ● 窓
- 机 ● 電気

身の守りかた

- 下敷きにならないようにタンスから離れる。
- 部屋のドアをいち早くあける。
- 窓から離れる、枕や布団などで頭を守る。

家族
チェック

コメント欄

確認日

(月 日)

大人がいない場合の取るべき行動を家族で話し合しましょう。

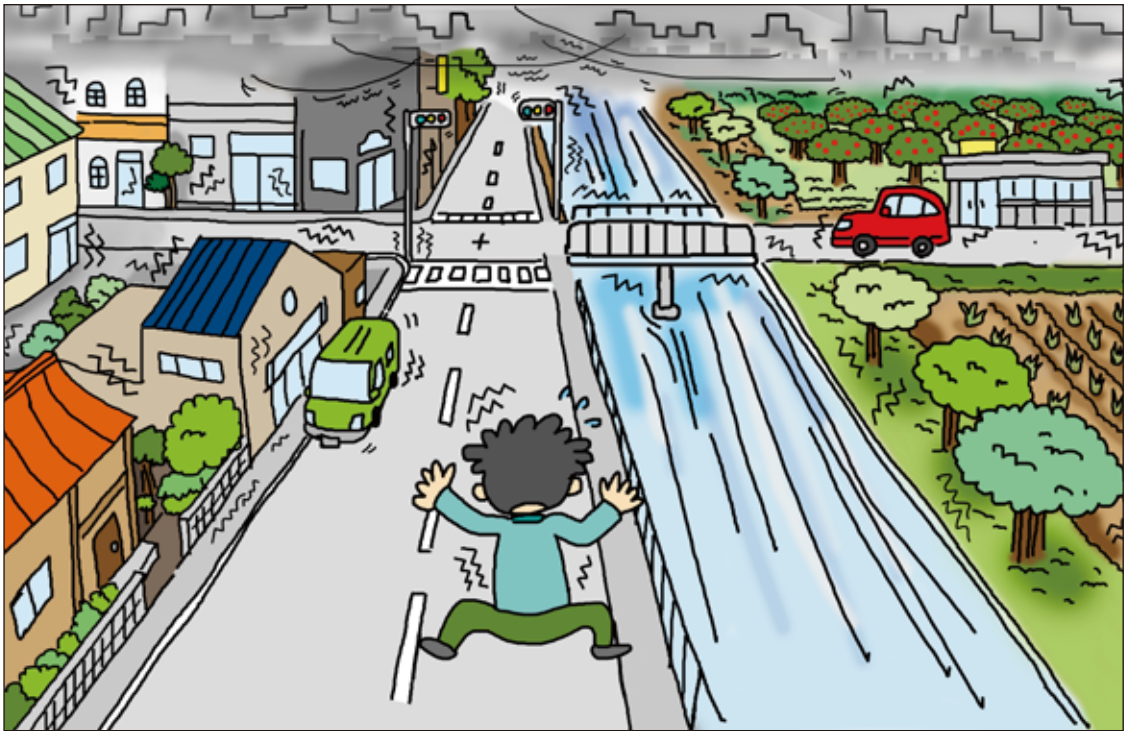
子どもたちの部屋にどんなものがあるか、具体的にあげながら話し合しましょう。まずは、枕や布団で頭を守り、揺れがおさまったら避難することがポイントです。日頃から、着替えを枕元に準備して寝ることを指導しても良いでしょう。



そと 外にいるとき 編

がっ こう い かえ みち
学校の行き帰り道で、
じしん お
地震が起こったら!

そと じしん お
外にいるときに地震が起きたら、どのような危険が考えられるか、
え み か
絵を見ながら、3つに分けて書いてみましょう。



お
落ちてくるもの

- 信号機
- ビルの上の看板
- 高い建物の壊れた壁
- 切れた電線
- 商店街の電灯
- 家やビルの窓
- ……など

たおれてくるもの

- 電信柱・信号機
- ブロック塀・校門
- 交通標識
- お店の看板
- 高い建物
- 背の高い木・・・など

うご
動いてくるもの

- 自動販売機
- お店の看板
- 駐車している車
- ゴミ箱
- 駐車している自転車
- 地割れ・・・など

市街地で地震のゆれを感じたときは、
下記の順で避難しましょう。

- ① かばんや上着などで頭を守る
- ② 窓ガラスや看板、転倒しそうなものから離れる
- ③ 公園や広場など頭上に何も無い場所へ逃げる

自分たちの学校の周りにあるもの、登校する途中にある危険なものなどを具体的に話し合ってみましょう。

そと 外にいるとき へん 編

うみ やま じ しん お 海や山で、地震が起こったら！

それぞれの場所^{ばしょ}で、どのような危険^{きけん}が考え^{かんが}られるか、
絵^えを見ながら、書^かいてみましょう。



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、防災グッズを持つ。

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言い切れないことを伝えましょう。

うみ ちか 海の近くでは

- 津波が起こる
- 船が津波にのまれる
- 津波が街や人を襲う
- 津波が堤防を壊す

かわ ちか 川の近くでは

- 津波が海から川へ上がってくる
- 川の水があふれる
- 川沿いの家や人が流される
- 川にかかる橋が壊れる

やま 山では

- 落石でケガをする
- 落石で事故が起きる
- 急斜面や崖が崩れる
- 木が倒れてくる
- 土砂崩れで、家や車が埋まる

家族 チェック

コメント欄

確認日

(月 日)

地震の次に津波が来ることも伝え、まずは高いところを優先、そして、より遠くへ避難が必要であることを伝えましょう。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。

つ なみ み まも
津波から身を守ろう



このページでは、

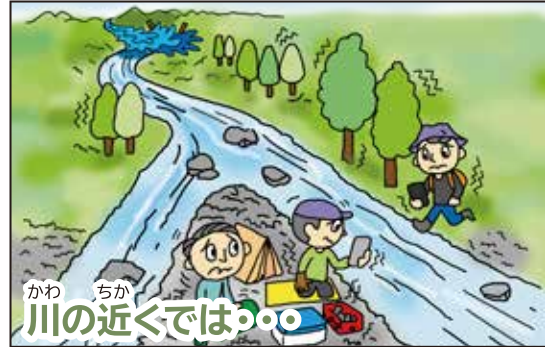
- 地震の後には、津波が来ること
- 東日本大震災で観測した津波の高さは最大30m以上(10階建のマンション相当)であったこと
- 数10cmの津波でも足をとられて流されてしまうことを伝えましょう。

じしん かん つ なみ
地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、
あなたがその場所ばしょにいたら、どのような行動こうどうをとりますか？



とるべき行動
とるべき行動

いち早く海から離れ、なるべく
遠く高いところに逃げる。



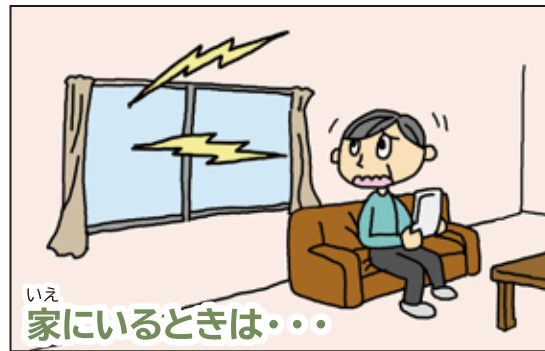
とるべき行動
とるべき行動

いち早く川から離れ、
なるべく遠く高いところに逃げる。



とるべき行動
とるべき行動

近くの高いビルや高台など、
なるべく高いところへ急いで
逃げる。



とるべき行動
とるべき行動

避難場所へいそぐ。家の中から
出られない場合は、家の2階より
もできるだけ高いところへ逃げる。

家にいるときの避難場所、通学途中の避難場所など、複数の避難場所を家族と確認しておきましょう。

このようなとき、家族同士の連絡をどのように取るかなどを日頃から家族同士で決めておくことも大切です。

このページでは、

- 津波の速さは、ジェット機、新幹線、車のように速く、陸地上がった津波は、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こと
- 津波は、第二波、第三波と繰り返してやってきて、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。

地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、
 あなたがその場所にいたら、どのような行動をとりますか？



とるべき行動

- 近所の大人に助けを求める。
- 警報が出る前に避難をはじめる。



とるべき行動

- どんなに大切なものでも絶対に引き返さない。

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。



とるべき行動

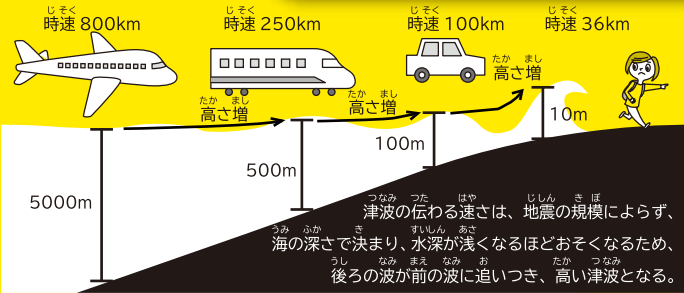
- もう安全だという指示が出るまで避難を続ける。

- もし、家族が留守で児童が一人のときは、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、家族がいない時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。

おどろくほどの速さでせまる きょうふ

津波の速さは、陸地に近づくほどおそくなるが、陸に上がった津波は勢いがついているため、短きよりのオリンピック選手でも走ってにげ切れないくらいの速さ。沿岸部で地震を感じたらすぐに避難しよう。



家族チェック

コメント欄

確認日 (月 日)



こんなとき、あなたはどのような行動をとりますか？
その理由も書いてみましょう。



たいふう ちか
台風が近づいてくるとわかったら・・・

とるべき行動とその理由

- 外に出かけるのをやめる。
- 停電に備えて、懐中電灯やろうそくを準備する。
- 外にある飛ばされそうなものを家の中に入れる。
- 断水に備え、お風呂に水をためる。
- 日頃から準備している防災リュックの中身を確認する。
- 窓が割れるかもしれないので、窓を補強する・・・など



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

とるべき行動とその理由

- 近くの建物の中に避難する。
- 自転車のときは、近くの駐輪場に止め、歩いて帰る。
- 傘が飛ばされると危険なので、傘を閉じる。
- 小さい子供やお年寄りがいたら、近くの大人と一緒に声をかけ、一緒に避難する。

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。

近くの建物に避難したあと、どうすべきか。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ことが大切です。