

さい がい  
自然災害から  
自分の命を守り

共に  
助け合う

ぼう さい  
防災  
ノート

浜松市版

小学校  
5年生  
6年生



出世大名  
家康くん

©浜松市

# 大切な命を、未来につなげる合い言葉 — 行ってきます ただいま —

2011年3月11日午後2時46分に起きた東日本大震災は、東日本を中心に甚大な被害をもたらした・・・。

3月11日の朝、次女のみずほは「行ってきます。」と言い、ランドセルを背負い、いつも通り学校に向かった。

いつもと変わらぬ朝だった。

1週間後に行われるはずだった卒業式で、みずほはピアノの伴奏者に選ばれていた。毎日、一生懸命に練習していたのをよく覚えている。

「中学に入ったら英語の授業が楽しみだなあ。」

「部活動はバレーボール部に入るんだ。」

あと少しで訪れたであろう未来を、みずほは疑いもしなかった。  
もちろん、私だって疑いもしなかった。・・・(中略)

防災とは、ただいまを言うことです。

「行ってきます」と出かけたら、必ず「ただいま」を言う。

それが毎日続いてほしい。あの日言えなかった、聞けなかった、たくさんの「ただいま」があるのだ。

女川の中学生在が詠んだ句にこんなものがある。

ただいまと  
聞きたい声が  
聞こえない

こんなことを、繰り返していいはずがない。  
そのために、

私たちはあの日から、何かを学ばなければいけないのだ。・・・



ポプラ社発行

「16歳の語り部／佐藤敏郎氏 ポプラ社」から 一部抜粋

# お願い

このノートには、みなさんにこれから起こるかもしれない様々な自然災害から、どのようにして自分の命を守ればよいか書かれています。このノートを学校や家庭で活用し、自分の命の守り方を考え、しっかりと身につけてほしいと願っています。

みなさんは学校のリーダーでもあります。自然災害が発生し、または発生するおそれがある場面を想像し、自分の命を守ることはもちろんのこと、“下級生に対して自分ができることは何か”についても考えてみてください。

約束してください。

どんな災害が起きても、ぜったいに生きぬくことを。そして、必ず、みなさんの大切な命を未来につなげましょう。

浜松市教育委員会

## 目次

### 知る・身に付ける

「基本的な命の守り方」 地震が起きたら? ..... 1

### 考える

通学路にいるときに 地震が起きたら? ..... 3

### 家族で話し合ってみよう

家と学校をつなぐ 通学路防災マップ ..... 7

### 感じる・考える

5年生「早くあがって!!」 ..... 9

6年生「自然災害と人間の心の関係」 ..... 11

### 知る・身に付ける

その他の災害から自分の命を守ろう / 台風 ..... 13

警報・注意報を知り、災害に備えよう ..... 15

### 家族で話し合ってみよう

大規模災害が起きた後の生活 / 非常持出品 ..... 17

### 感じる・考える

5年生「わたしにもできること」 ..... 19

### 考える

6年生「あなたならどうしますか?」 / 「3日分の保存食と水」 ..... 21

小さなゆれが起きたら・・・

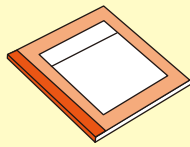
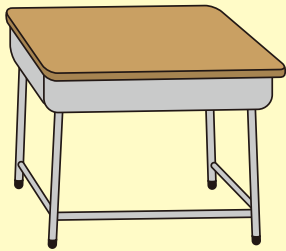
アクション

1

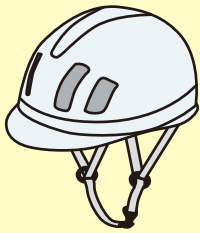
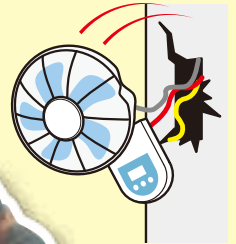
姿勢を低くし、周りの状況を見る

頭を守ることができるもの

起こりそうな危険



(例)



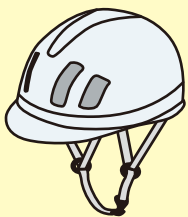
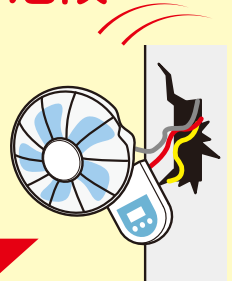
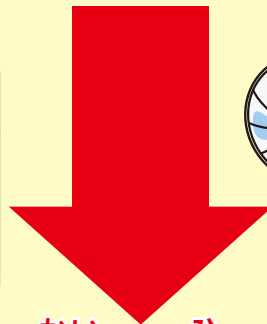
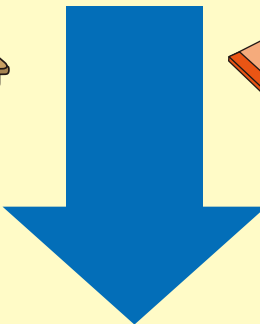
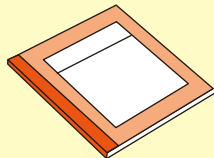
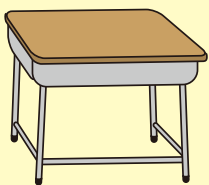
アクション

2

命の守り方を判断する

頭を守ることができるもの

起こりそうな危険



活用

回避

# 命を守る4つのアクション

大きなゆれが起きたら・・・

アクション

## 3 頭を守る

ものが落ちてこない たおれてこない 動いてこない ところで  
(例) 近くにもものが落ちてきそうなときは



近くに机があるときは・・・

頭や顔に落下物などが当たらないように守ります。



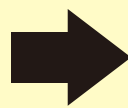
【注意】 突然、大きなゆれから起こる地震（直下型）もあります。その場合は、直ちに頭を守ります。

ゆれがおさまったら・・・

アクション

## 4 避難する

「おはしも」を守り、すばやく安全な場所へ



2次災害から命を守る  
参考 3・4年防災ノート P14～16、19

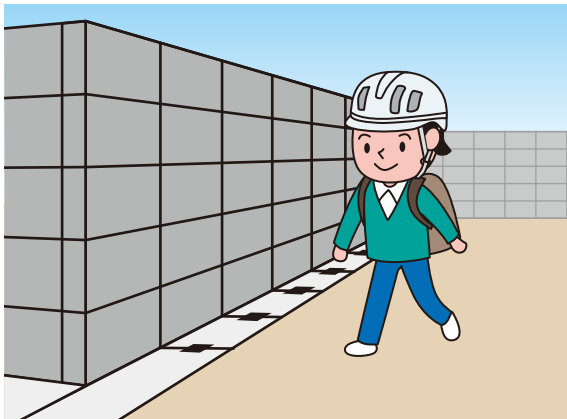
地震が起きても、ものが落ちてこない、たおれてこない、動いてこないように、安全対策をしておくことも大切です。



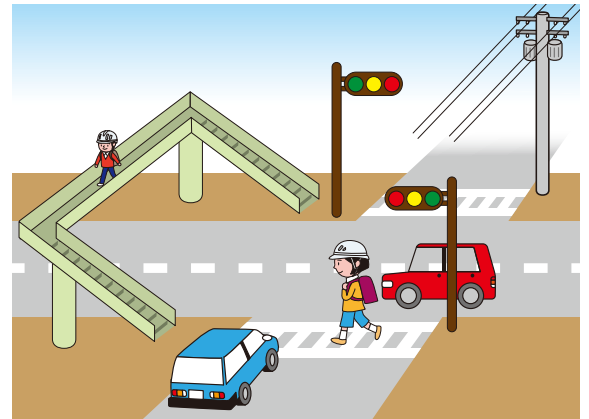
# 通学路にいるときに 地震が起きたら？

考えて  
みよう

通学路にいるときに地震が起き  
どのような危険なことが起こり



ブロック壁がある道を歩いている  
とき



歩道橋や信号機のある交差点を歩  
いているとき



屋根にかわらがある建物の近くを  
歩いているとき



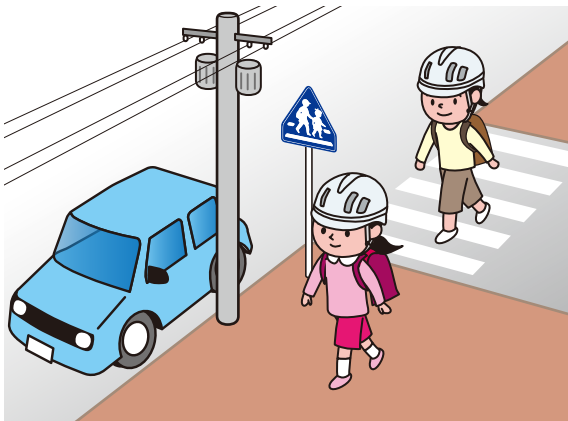
建物や住宅が密集している道を歩  
いているとき

確かめておこう

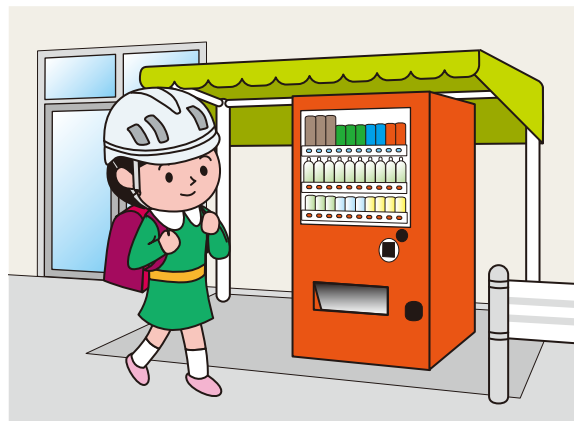
あなたの通学路では、

たら、  
そうかな？

どんな危険が  
あるのか  
予測してみるのじゃ。



でんちゅう ひょうしき  
電柱や標識がある道を歩いている  
とき



はんばいき  
自動販売機の近くを歩いていると  
き



かせん  
橋の上や河川、海、湖の近くを歩  
いているとき

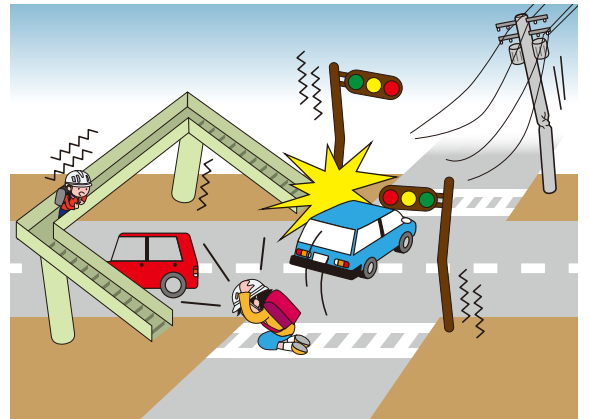


けいしゃち  
山道やがけの近くを歩いていると  
き

どのような危険なことが起こりそうかな？

# 地震が起きると

## ものが落ちてくる 倒



## 火事や津波、土砂災害などの2次災害



たてもの みっしゅう  
建物が密集しているところでは・・・

神戸市提供



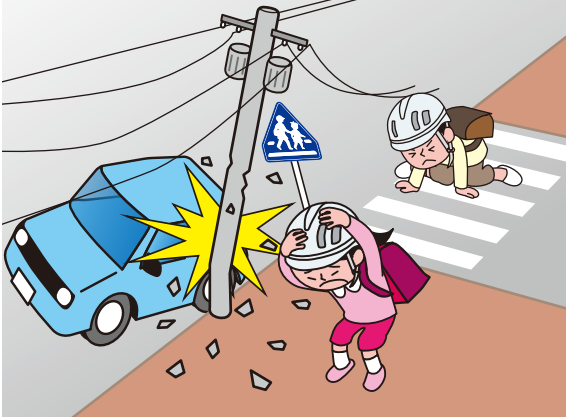
かせん  
河川、海、湖に近いところでは・・・

浜松市区振興課提供



〈のりしろ〉 ワークシートを活用した場合はここにはりましょう。

# れてくる 動いてくる



お  
が起きることがある



浜松市区振興課提供

山道やがけに近いところでは・・・

考えて  
みよう

あなたが通学路にいるときに地震じしんが起きたら、どのように自分の命を守ればよいのかな？

# 家と学校をつなぐ 通学路防災マップ

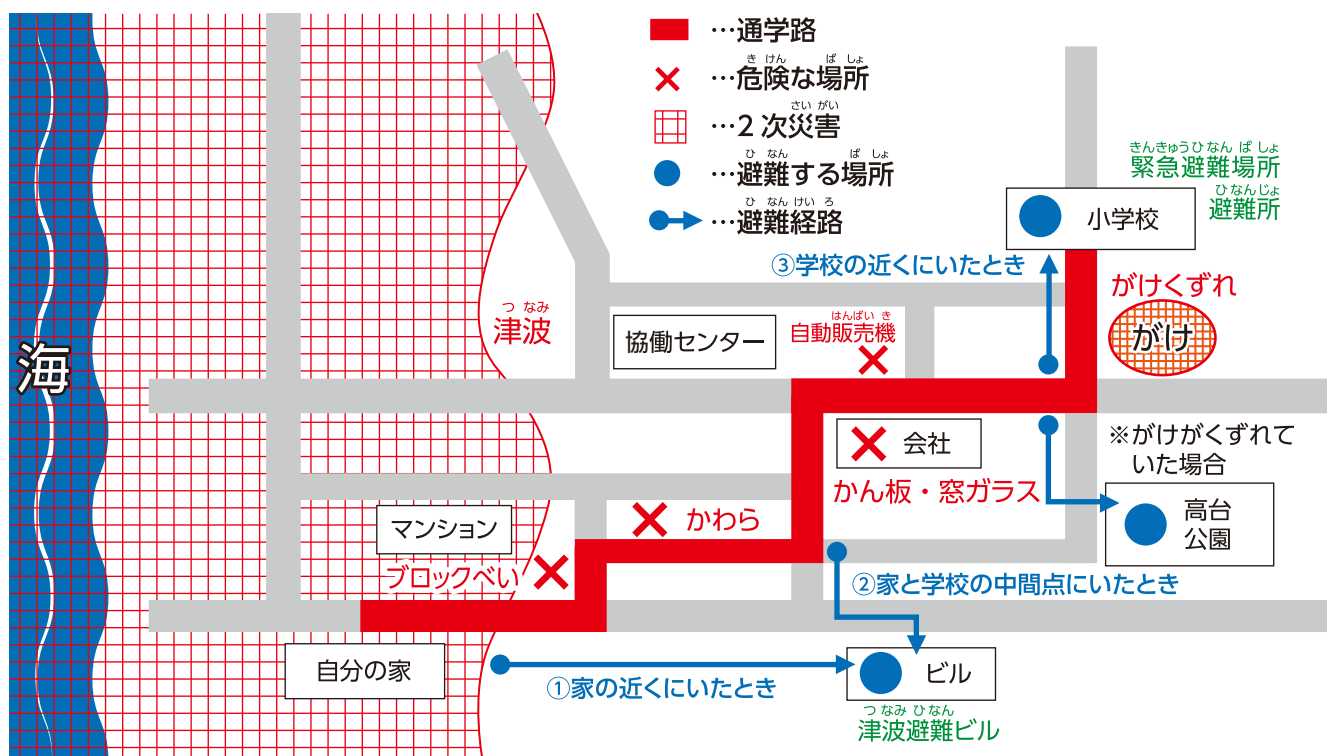
家族で  
話し合っ  
て  
みましょう

学校の行き帰りに地震が起きた  
ときに避難する場所や避難経路  
について家の人と考えておこう。

## 通学路防災マップを作ろう！

5年作成

6年再確認

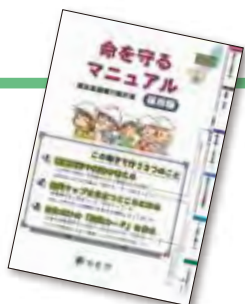


実際に歩きながら、危険な所や安全な  
場所を確認しましょう。



参考

くばんひなん  
区版避難  
行動計画



浜松市が指定する緊急避難場所、  
避難所が記載されています。

〈のりしろ〉 ワークシートを活用した場合はここにはりましょう。

# ぼく、わたしの通学路防災マップ

ぼう さい

A large grid of dashed lines for drawing a disaster prevention map. The grid is composed of 20 columns and 20 rows of small squares, providing a space for students to draw their school route and identify potential disaster risks.

# 「早くあがって！！」

● 読んでみましょう。

その日はいつも通り学校で授業をしていました。突然机が大きくゆれだし、先生の指示でみんな机の下にかくれました。机だけではなく、窓や床も大きくゆれました。2、3日前から小さな地震はあったけど、こんなに大きな地震ははじめてだったのでとても不安になりました。

だんだんと地震も少なくなってきたので、校庭に逃げました。外では放送がなっていたけど、聞こえませんでした。

雪もふりはじめて寒くなってきたので、体育館で家の人を迎えにくるのを待ちました。しばらくしてお母さんが犬を抱いてむかえにきたので、弟と三人で家に向かいました。

家の中は地震のせいでタンスやテレビが床にたくさん落ちていました。次に、妹が避難している保育園の近くの高台まで妹を迎えにいこうとしたら、道路は車でいっぱいになっていたので、歩いて行くことにしました。

歩いている途中、私達の前の方から車のおじさんが声をかけてきました。

「津波がくるそうだから、高いところに逃げなさい。」

でも、まだ自分の近くまではこないと思って、そのまま歩いて行きました。



妹が避難している高台までもう少しの所まで来た時、高台の上の方から

「早くあがって！！」

「早くこっちへ来い！！」

と声がして、ハッとすると、目の前から

茶色い固まりがこっちへ向かってきていました。



鈴木亨(岩手県大槌町消防団)撮影

お母さんが私と弟のうでをつかみ、急いで階段を駆け上がりました。

3階の階段をのぼった時、やっと何が起きているのか、わかりました。

下を見ると今まで歩いてきた道は茶色の海になっていて、建物のかけらと車がギシギシと音を立ててぶつかっていて、道路の向かいの家は1階の部分が見えなくなっていました。(後略)



大船渡市提供

文藝春秋「つなみ 一被災地のこども80人の作文集一」より

● 感じたこと、考えたことを書きましょう。

● 友達はどんなことを感じたり、考えたりしたのかな。感じたり、考えたりしたことを、伝え合いましょう。

# 自然災害と人間の心の関係

東日本大震災の時も、過去の災害のときも、次のような考えから、すぐに避難しなかった人がいます。残念ながら、避難がおくれたことにより、命を失う人もいました。

## 避難がおくれた理由

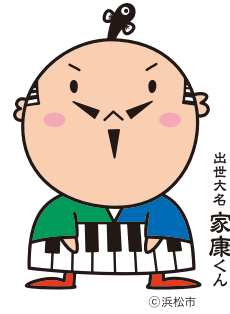
「東日本大震災における避難行動」  
(出典) 中央防災会議専門調査会より

- 自分がいる場所は危険ではないだろう。
- 以前に警報が出たときも大きな津波は来なかったから大丈夫だ。
- 地震でちらかったものを片付けてしまいたい。
- 周りの人も避難していないから大丈夫だろう。

このように、人間は自分にとって都合の悪いことに直面すると、都合の悪いことを無視したり、周りの大多数の人たちに行動を合わせようとしたりすることで、自分の心を安定させようとしています。

このような人間の心の働きが「油断」を生み、避難をおそくさせてしまうのです。

命の守り方を知っていても、  
人を動かす心の働きが  
大切なのじゃ。



自然災害が発生し、または、発生するおそれがあるときは、

- 自分がいる場所は危険かもしれない。
- 以前に警報が出たときも大きな津波は来なかったけど、今回は津波が来るかもしれない。
- 地震で家の中がちらかっているけど、津波が来るかもしれないから、片付けは後にしよう。
- 周りの人は避難していないけど、一緒に避難するように呼びかけよう。

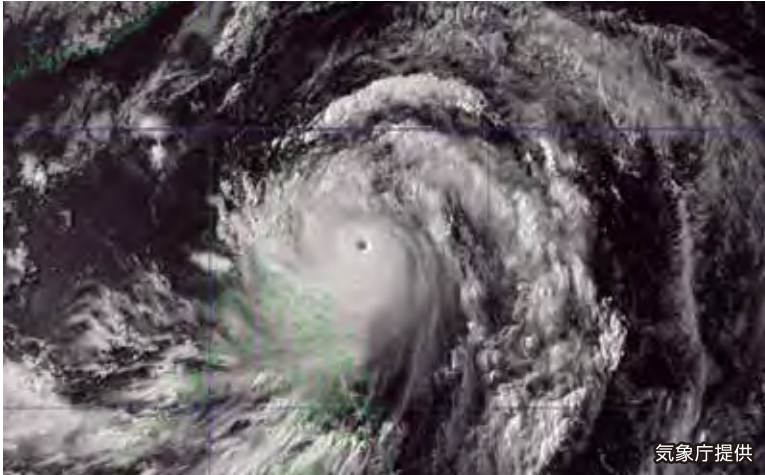
- 自然災害が発生し、または、発生するおそれがあるとき、あなたはどんなことに気を付けながら避難をしますか？



- 自分や友達の考えを伝え合いましょう。

# その他の災害から自分の命を守ろう

## 台風から命を守る



台風は、熱帯の海上で発生する低気圧で、最大風速がおよそ秒速17m以上のものをいうのじゃ。

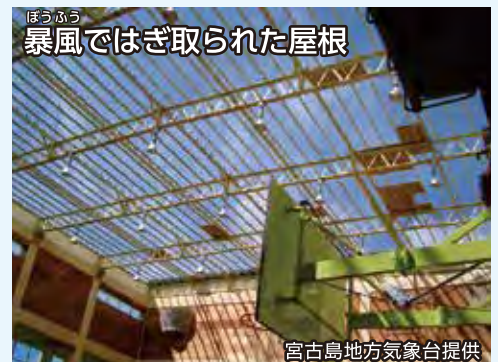
7月から10月にかけて、日本に多く接近するそうじゃ。



### 知っておこう

### 台風の危険には・・・

● 暴風により、建物がこわされたり、ものがふき飛ばされたりする。



● 激しい雨により、河川がはん濫したり土砂災害が発生したりする。



● 雷が近くに落ちることがある。

台風が日本に接近してくるまでには時間がかかります。この間に、気象情報を収集し、備えることが大切です。



命を守る  
ポイント

1 気象情報収集 じょうほうしゅうしゅう 5~6日前

- テレビやラジオ等のニュース
- 静岡地方気象台ホームページ
- サイポスレーダー
- ウェザーニュース
- 浜松市防災ホッとメール

大雨・強風に関する情報 じょうほう

1日前

大雨・強風に関する気象情報 じょうほう

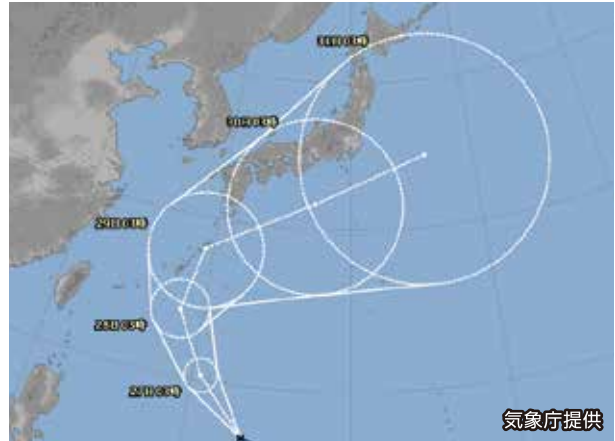
半日前~数時間前

大雨注意報・強風注意報発表 ちゅういほう ちゅういほう

数時間前~2時間前

大雨警報・暴風警報発表 けいほう ぼうふう けいほう

特別警報発表 けいほう



気象庁提供

浜松市には、いつごろ せつぎん 接近するのかな？

2 備える そな

- 緊急避難場所の確認 きんきゅう ひなん ばしょ かくにん
- 家の安全点検 あいの あんぜん てんけん と安全対策 あんぜん たいさく

参考 くばんひなん 区版避難行動計画

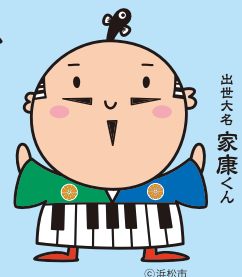


いよいよ浜松市に せつぎん 台風が接近！

3 命を守る行動

台風の危険から自分の命を守るためには、  
どうすればよいかの～？  
学校の先生や友達、  
家の人と確認して  
おくのじゃ。

参考 3・4年 防災ノート P17~23



出せ大名 家康くん

©浜松市

# 警報・注意報を知り、災害に備えよう

警報・注意報は、様々な自然災害の被害が心配されるとき、気象庁(浜松市は静岡地方気象台)から発表されます。

## 知っておこう

### 警報・注意報とは・・・

警報とは、重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報です。また、注意報は、災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報です。

## 注意報の主な種類

主な種類	注意報が発表されるとき
<b>大雨注意報</b>	大雨による災害が発生するおそれがあるとき ●浸水災害 ●土砂災害 など
<b>洪水注意報</b>	大雨、長雨などにより河川が増水し災害が発生するおそれがあるとき ●河川が増水やはん濫 ●堤防の損傷や決壊による災害
<b>強風注意報</b>	強風により災害が発生するおそれがあるとき

浸水災害とは、側溝や下水の排出能力をこえる雨が降り、道路や住宅などが水につかる災害のことをいい、内水はん濫と呼ぶこともあります。

〈のりしろ〉活用したワークシートがある場合はここにはりましょう。

けいほう  
警報の主な種類

主な種類	けいほう 警報が発表されるとき
けいほう 大雨警報	大雨による重大な災害が発生するおそれがあるとき ●重大な浸水災害 ●重大な土砂災害 など
けいほう 洪水警報	大雨、長雨などにより河川が増水し、重大な災害が発生するおそれがあるとき ●河川が増水やはん濫 ●堤防の損傷や決壊による重大な災害
ぼうふう けいほう 暴風警報	暴風により重大な災害が発生するおそれがあるとき



海に近い学校については、  
津波警報についても  
知っておくのじゃ。



浜松市では、  
以下の地域ごとに警報や  
注意報が発表されます。

あなたが  
住んでいる区は  
何区かな？



「遠州北」または「浜松市北部」

対象地域 天竜区

「遠州南」または「浜松市南部」

対象地域 中区、東区、西区、  
南区、北区、浜北区

遠州南には、磐田市・掛川市などの  
浜松市周辺の市町も含まれます。

# だい き ぼ さい がい お 大規模災害が起きた後の生活

〈のりしろ〉 6年生用ワークシート

ひ じょう もち だし ひん  
わが家の非常持出品

夏バージョン

持ち出しできる量を  
考えて準備しておくことが  
大切なのじゃ。



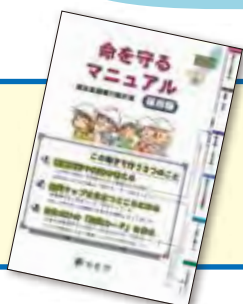
夏

重さに気をつけて、リュックに  
入れてみましょう。

つめこむ重さ

kg

く ばん ひ なん  
区版避難  
行動計画



参考

く ばん ひ なん ひ じょうもち だし ひん  
区版避難行動計画には、非常持出品  
や備蓄品の例が示されています。



だい き ぼ さいがい お そうぞう そな  
大規模災害が起きた後の生活を想像し、備えておく  
ものについて家族で話し合っておくとよいですね。

〈のりしろ〉 6年生用ワークシート

ひ じょうもち だし ひん  
わが家の非常持出品

冬バージョン

夏場と冬場では、  
じゅんひ  
準備しておく  
よいものが少し変わるかも  
しれないのじゃ。



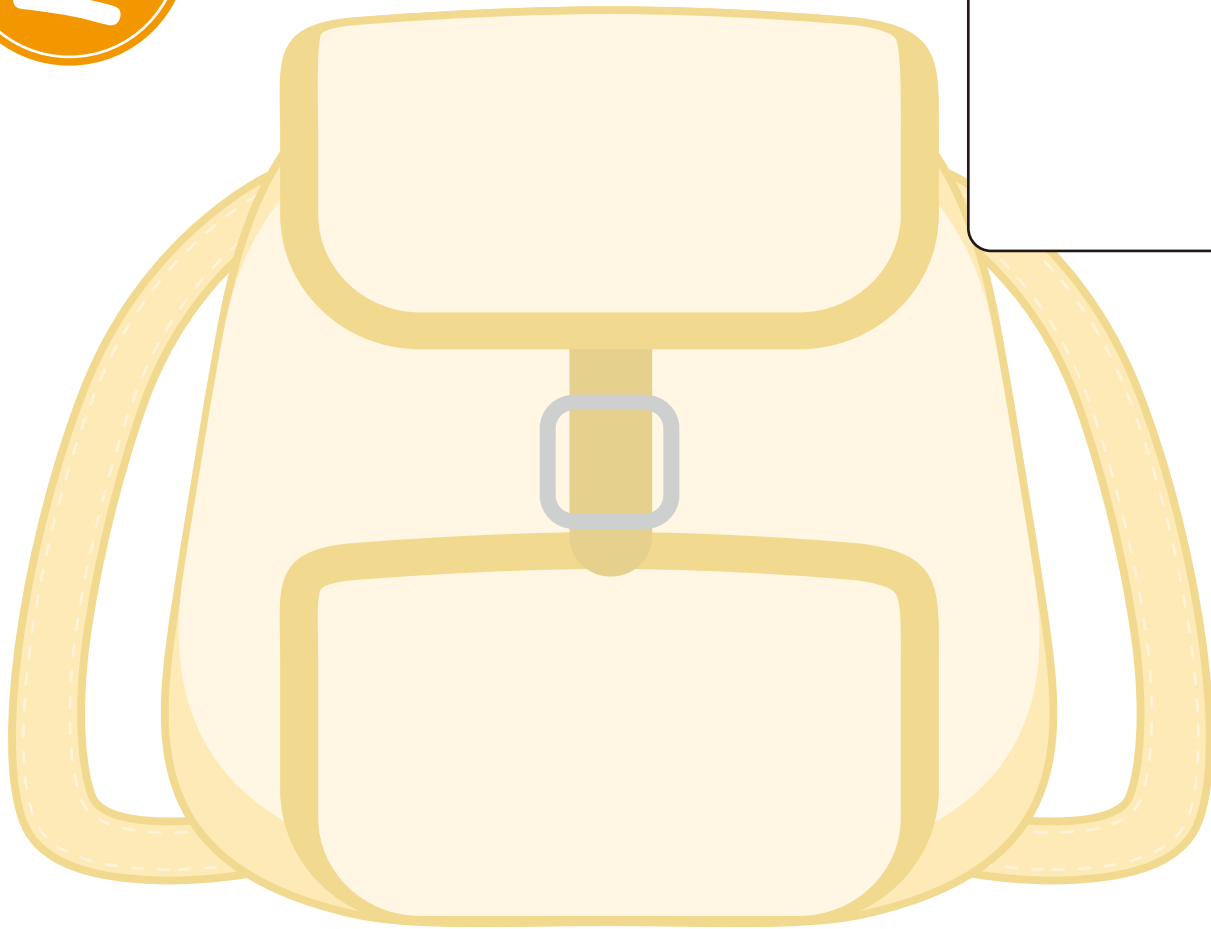
出世名人 家康くん  
©浜松市



重さに気をつけて、リュックに  
入れてみましょう。

つめこむ重さ

kg



参考 重さの目安はリュックの形や強さ、人の体格たいかくによりますが、  
男性で **約10 ~ 15kg**、女性で **約5 ~ 10kg** といわれています。

## 「わたしにもできること」

仙台市立幸町南小学校 4年生の作品

● 読んでみましょう。

あの夜、<sup>わたし</sup>私がお母さんと小学校に<sup>ひなん</sup>避難してきた時、そこにはたくさんの方がいた。体育館も、ステージも、校庭に止められた車の中も、校庭の体育倉庫の中も、<sup>ひなん</sup>避難してきた人であふれていた。後で聞いてみると、1500人くらい<sup>ひなん</sup>避難していたそうだ。大きな<sup>よしん</sup>余震が来るたびにお母さんにしがみついたけれど、いつも<sup>いっしょ</sup>一緒にいる友達や先生がみんないて、ちょっぴり安心したのを覚えている。

朝になり、<sup>ひなんじょ</sup>避難所になった体育館の中に、人が歩く通路をつくることになった。改めて体育館の中を見回してみると、いろいろな人がいた。おなかが大きなお母さん、生まれたばかりの赤ちゃん、足が不自由で一人では歩けない方、お年寄り、具合の悪そうな方。<sup>たし</sup>確かに、<sup>わたし</sup>私のように物をよけて歩いたり「通して」と声をかけたりできる人ばかりではない。「よし。通路をつくろう。」

みんな、立ち上がった。赤ちゃんのいるおうちの方は、ステージわきの小部屋に。足の不自由な方は、トイレに近いところに。具合の悪い方は、すぐに連絡が取れるよう本部の近くに。

通路をつくったことを機に、いろいろなことが少しずつ動き出した。「トイレは、<sup>かんせん よぼう</sup>病気の感染予防のために、中から直接行くのではなくて、不便だけど、外の入り口を使うことにしよう。」  
細かいルールも少しずつ決まり、元気な人は<sup>そうじ</sup>トイレ掃除を始めた。

P T Aの方は毎日ごはんを用意し配っている。6年生のお姉さんたちも手伝いを始めた。(みんな、自分が<sup>せい いっばい</sup>できることを精一杯やっている。わたしにも、できることはないだろうか。)

まわりを見回してみた。交代でしか横になれないくらい人があふれている体育館。となりの、体がしんど<sup>さわ</sup>そうなおばあちゃん。一方で、騒がずには<sup>さわ</sup>いられない小さな子ども。

わたし  
私もできることが見つかった。

「おばあちゃん。こっちも使って横になっていいですよ。」  
となりのおばあちゃんは、びっくりしたように私の顔を見た。  
そして笑顔になった。

「ありがとう。体がつらかったんだ。」  
わたし  
私も笑顔になった。

「お母さん、小さい子たちと、  
そこで遊んでくるからね。」  
お母さんがびっくりした顔で見上げている。

(みんなと生きている。この地域ちいきで生きている。みんなとがんばろう。)  
そんな思いが自然にわきあがってきた。



「はなむら花群」平成25年2月仙台市小学校教育研究会道徳研究部会編

● 感じたこと、考えたことを書きましょう。

● 友達はどうなことを感じたり、考えたりしたのかな。  
感じたり、考えたりしたことを、伝え合いましょう。

## 「3日分の保存食と水」

大きな地震が起きましたが、私たち家族〔祖父、祖母、父、母、自分、妹（3歳）〕は、なんとか助かりました。

しかし、家が壊れてしまい、家で生活を送ることができなくなったので、私たち家族は、日ごろから備えていた3日分の保存食と水を持って避難所に行きました。

避難所には、多くの人がありました。避難所には、わずかな保存食と水しかなく、次の日、配給場所には人がどっとおしよせ、食料を取り合うほどでした。食料が回ってこない人も多くいました。

わたしたちがいる避難所に、いつ食料が届くか分かりません。

ですが、いま、わたしたち家族には「3日分の保存食と水」があります。

避難所にいる多くの家族は、保存食や水を持ってきていません。

もし、この家族の「私」があなたなら、どうしますか？



大船渡市提供





〈のりしろ〉 授業で活用したワークシートを貼りましょう。

# あなたなら、どうしますか？

〈学習のイメージ〉



はじめに、  
教材を読んで、自分の意見を持ち、その理由をワークシート  
に書きます。



次に、みんなで意見を出し合います。  
「そうか…」 「なるほど…」 と思ったことをメモします。



わたしはAの意見を持ちました。  
理由は・・・・・・・・・・だからです。

なるほど！

ぼくはBの意見を持ちました。  
理由は・・・・・・・・・・だからです。



最後に、最終的な意見を持ち、意見を伝え合います。



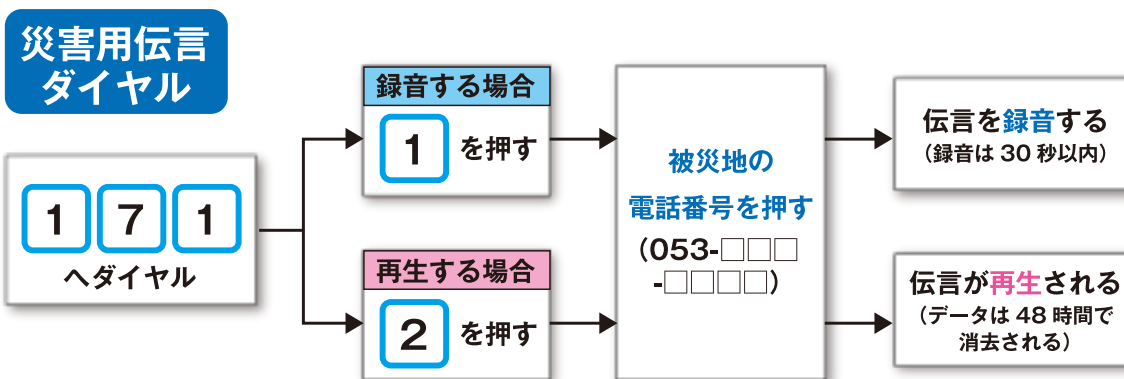
わたしは、意見は変わらなかったけれど友達の意見を聞いて、  
さらに考えが深まりました。

考えの深まり・広がり

友達の意見を聞いて「そうか。」と思い、はじめと終わりの  
意見が変わりました。新しい考えをもつことができ、自分の  
考えが広がりました。



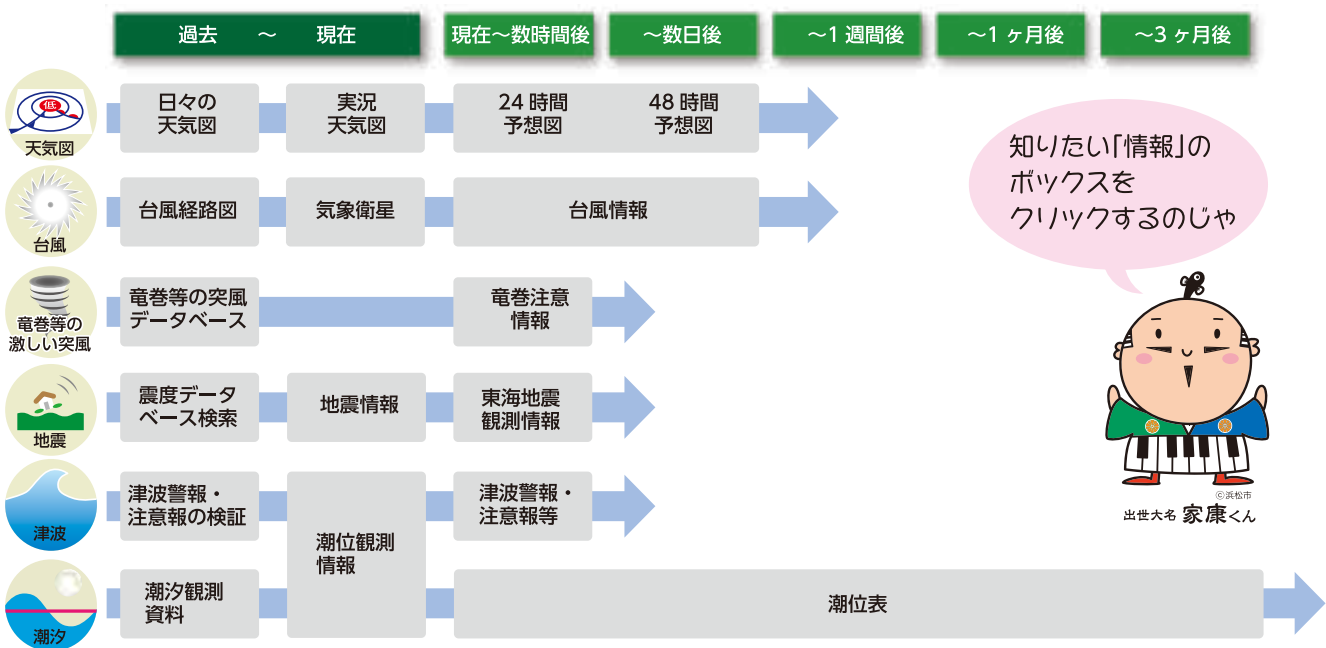
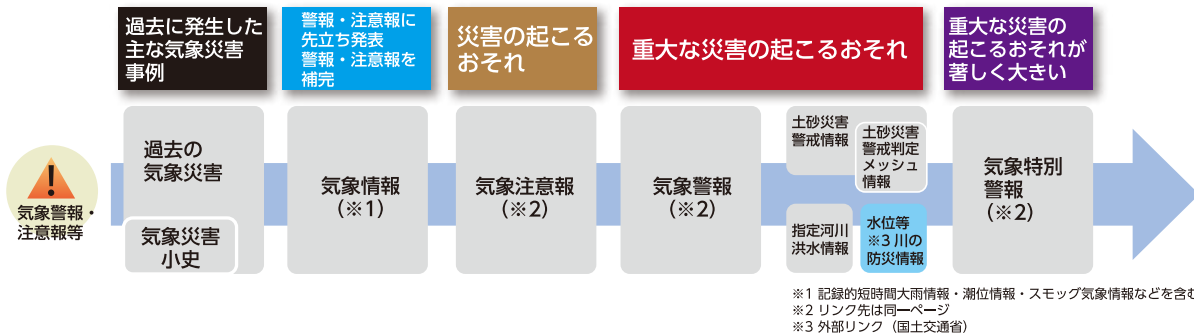
	<p>ハザードマップ、避難所、区版避難行動計画、防災関連情報等に関する情報を得ることができます。</p>
	<p>登録された方の携帯電話等に、災害時の緊急情報、気象情報等を電子メールで配信するサービスです。</p>
<p>浜松市土木防災情報システム</p> 	<p>台風などの大雨時、河川ライブカメラ映像や河川水位を見ることができます。</p>
<p>浜松市防災マップ</p> 	<p>緊急避難場所や避難所、津波や洪水の想定浸水域や土砂災害警戒区域等を地図上で確認できます。</p>
<p>津波浸水深マップ</p> 	<p>静岡県第4次地震被害想定レベル2における防潮堤あり・なしの津波想定浸水域を地図上で確認できます。</p>
<p>浜松市学校(園)防災対策基準 浜松市版防災ノート</p>	<p>市立学校(園)の防災対策基準や小中学校の浜松市版防災ノートの内容を見ることができます。</p>



**録音する時の注意点**

- 1 電話番号が間違っていないか確かめるため、まずは伝言を再生してみる  
(他人の伝言が再生された場合、電話番号を確かめた上で再度ダイヤルする)
- 2 録音する時は、自分の名前や場所などを具体的に録音する  
例 ×「お父さんです。いま避難所に着きました」  
○「お父さんの悟です。いま避難所になっている〇〇小学校に着きました」

## 静岡県防災気象情報ポータル 使い方



## わが家の防災のあしあと

月 日                      月 日                      月 日                      月 日

