



し ぜん さい がい
自然災害から
いのち まも
命を守る

ぼう

さい

防災 ノート

ばん
浜松市版

小学校
3年生
4年生



出世大名
家康くん

©浜松市

はじめに

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、様々な災害から、どのようにして自分の命を守ればよいかが書かれています。

このノートをつかしながら、学校の友達やお家の人といっしょに勉強して、自分の命の守り方を、しっかりと身に付けてほしいとねがっています。

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、かならず、みなさんの大切な命を未来につなげましょう。

はままつ しきょういく い いん かい
浜松市教育委員会

大切な命を未来につなげる合い言葉

いってきます



いってらっしゃい

おかえり



ただいま

もくじ

知る・身に付ける

地震から 自分の命を守ろう 1

考える

学校にいるときに 地震が起きたら? 4

感じる・考える

3年生「ぶじでよかった」 8

4年生「自分で決める」 10

家族で話し合ってみよう

家にいるときに 地震が起きたら? . . . 12

- 家の安全点けんと安全対さく
- 家庭用防災マップ

知る・身に付ける

2次災害から 自分の命を守ろう 14

- 火事 ●津波 ●液状化

その他の災害から 自分の命を守ろう . . . 17

- 土砂災害 ●洪水 ●台風
- 雷 ●竜巻

考える

3年生「避難所で生活することになったら」 24

4年生「おばあさんのやさしさ」 26

地震から 自分の命を守ろう

1・2年生の ふくしゅう

地震が起きたら、どのように自分の命を守ればよかったかな？

命を守るポイントを書いてほしいのじゃ



低いしせいになり、まわりの様子を見る。

- 頭を守ることができるものがあるかな？
- ものが落ちてくる・たおれてくる・動いてくるところはあるかな？



出世大名 家康くん

©浜松市

頭や顔に落下物などが当たらないように守ります。

近くにつくえがあるときは・・・

(例)

近くにつくえがないときは・・・



命を守る
ポイント

ゆれが おさまったら・・・

やく そく を まも って あん ぜん な ば 約 束 を 守 っ て 安 全 な 場

お

は

か こ お じ しん 過 去 に 起 き た 地 震 で こ ん な こ と が

● パニックになったり、ろう下に人が集中したりする。



お 気もちを落ちつかせ、
ほう そう し 先生や放送の指じを聞き、
ひ なん まとまって避難する。



● トイレなどにいたとき、
ドアが開かなくなる。

かん ゆれを感じたらトイレなど
のドアを開けて、にげ道
をつくれます。



● 外ににげるとき、上から
ものが落ちてくる。

ゆれがおさまったら、
まも 頭を守りながら
お 落ちついて外に出ます。

所にすばやく避難する

し

も

ありました。どうすればいいのかな？



- まどガラスなどのかけらがたくさん落ちている。

上ぐつのまま、
足元に気をつけながら
外に出ます。



- 自分や友達がけがをして、動けなくなる。

大きな声や音を出し、
先生や友達に助けを
もとめます。

学校で決めている避難場所はどこかな？

第一次避難場所



第二次避難場所



学校にいるときに 地震が起きたら？

考えて
みよう

地震は、いつ、どこで起こるか
学校にいるときに地震が起きた
あぶないことが起こりそうかな



図書室



音楽室

もし、あなたが○○○にい



理科室



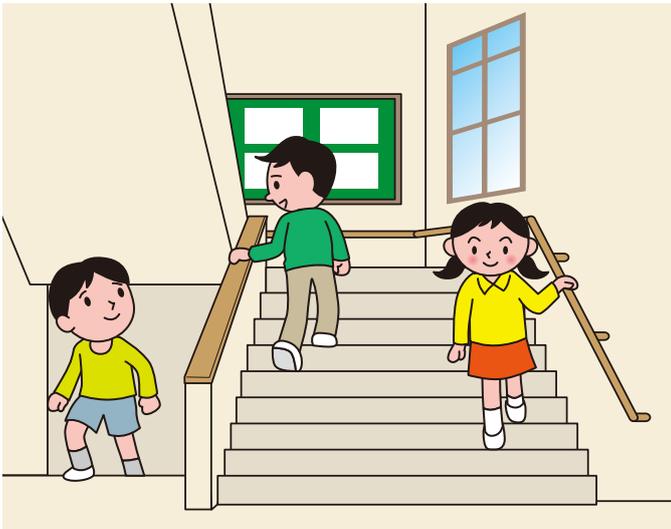
たいいくかん
体育館

分かりません。
ら、どのような
？

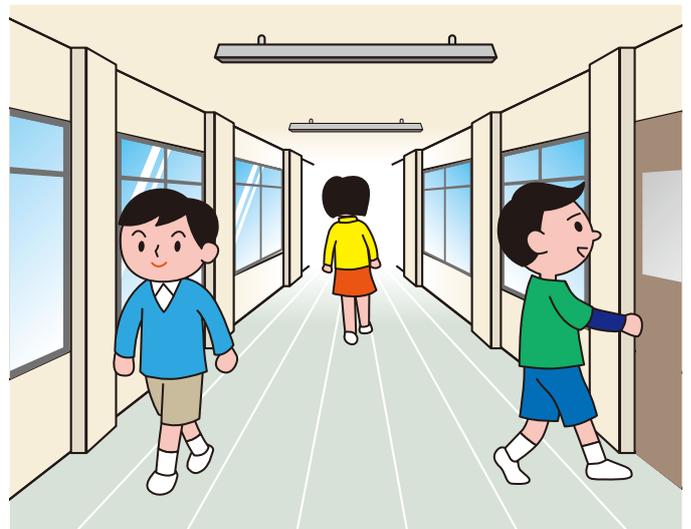
地震が起きると
ものが落ちてくる、
たおれてくる、動いて
くるのじゃ



©浜松市



階段



ろう下

るときに地震が起きたら？



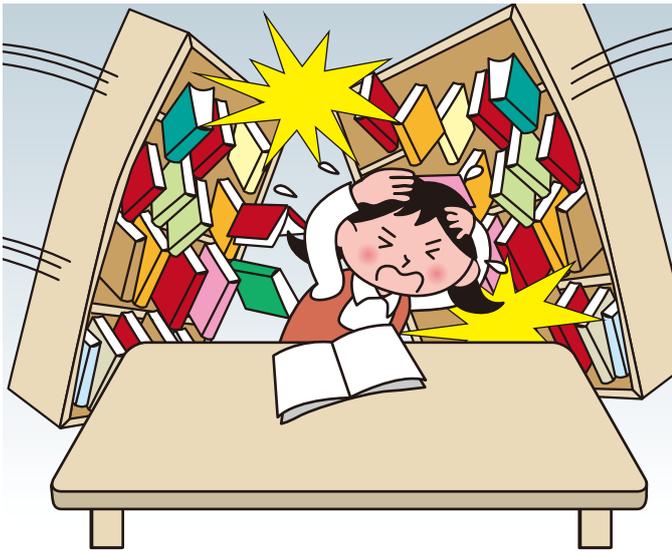
しょうこう口



運動場

じ しん お
地震が起きると

ものが 落ちてくる た



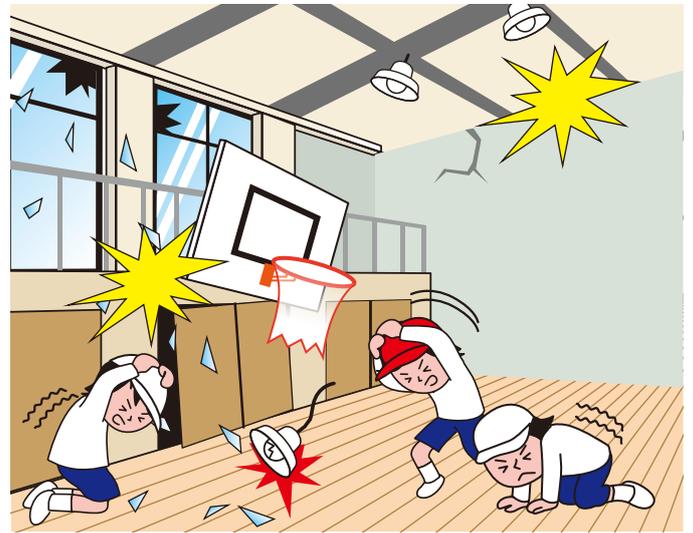
図書室



音楽室



理科室



たいいく かん
体育館

考えて
みよう

あなたが生活している学校の中
どのように自分の命を守ればよ

〈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。

おれてくる うご 動いてくる



かい
階段



ろう下



しょうこう口



うんどうじょう
運動場

じ しん お
で地震が起きたら、
いかな？

あなたがよくいる
ば しよ
場所を中心に
かんが
考えておくのじゃ



出世大名 家康くん

「ふじでもかった」

● 読んで みましよう。

ぼくが友だちと校門を出ようとしたときでした。ゴーンとものすごい音がして、立ってられないほどつよくゆれました。

「じしんだあー！じしんだあー！」

とさげび声がひびきました。

先生たちがしょくいん室から出てくるのが見えて、

「校ていのまん中に、あつまりなさい。」

と言っているのが聞こえました。

ぼくたちは、いそいで校ていのまん中にはしりました。

しんぞうがとまどきして、いきが止まりそらでした。

校ていのまん中に、どんどん人があつまってきました。

しゃがんでからも、ゆれていました。

先生につかまって、なきさげんでいる人もいました。

ぼくは、どんどんしんばいになってきて、

「お父さんやお母さん、おばあちゃんはだいじょうぶかな。」

と思いました。なみだが出そらになりました。

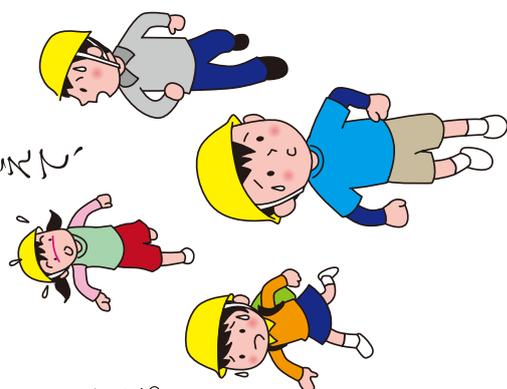
そのとき、「しゅんだ、しゅんだー！」

と、ぼくをよむ声が聞こえました。おばあちゃんでした。

ぼくが手をあげてはしつていくと、おばあちゃんはぼくを見つけて、

「しゅんだ、ふじでもかった。」

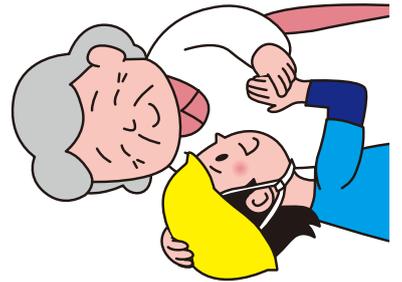
と言いつつ、だましめてくれました。



おばあちゃんは、かつぼん毛をきて、スリッパのままで、いそいで
ぼくをむかえにきたらうでした。ぼくは、どうどうなみだがあふれて
しめました。

おばあちゃんと家にかえると、家の中は、あるところがないほど
ぐちゃぐちゃになっていました。おばあちゃんが作っていたにも
まですっかりかえってしまいました。

「いのちがたすかったことが、一番だよ。」
と言って、おばあちゃんは、ぼくのあたまをなでながら、
ないていました。



夜になって、お父さんとお母さんおふじにかえりてきました。
すごうれしかったです。

【「つなみ」被災地の子どもたちの作文集 森健〔編〕より

● 地震の日、ぼくはみんなのことを思いましたが。はつむちのつれづれ。

● この話を読んで、あなたが考えたことを書いてください。

● 友達にみんなのことを考えたのかな。
考えたことを、伝え合ってください。

「自分できめる」

● 読んで みましょう。

^{きょう}今日は、るすばん。外はもうくらくらになってきたのに、お母さんはまだ
^{かえ}帰ってきません。

そのときです。

きゅうに、目の前のテーブルがぐらぐらしはじめました。

みやびは、いそいでテーブルの下に入って、テーブルの足につかまりました。大きなゆれは、なかなかおさまりません。^{しょつき}食器がわれる音がして、家の電気が全部^{ぜんぶ}きえてしまいました。

やがて、ゆれがおさまると、みやびはとてもふあんになりました。ゆかの上にもものがおちていますが、家の中もくらくてよく分かりません。

自分の体を見るとどこもけがをしていないのでほっとしました。

「どうしたらいいだろう・・・。」

「あっ、そうだ！」



みやびは、お母さんがいつも台所で聞いていたラジオをさがして、スイッチを入れました。すごく大きな地^じしんで、ラジオでは、

「『よしん』に気をつけること」と

「つなみが来るかもしれないので

海や川のそばに近づかないこと」

をよびかけていました。

「地^じしんが来たら、

一人でも気をつけて、

^{たかだい}高台にある小学校にひなんしよう。」

と家族で話し合っていたことを思い出しました。地いきのくんれん

で、近所^{きんじょ}の人といっしょにひなんしたことも思い出しました。



いつもげんかんのそばにおいてある
かい中電とうをもち、ぼうしをかぶり、
自分のぼうさいリュックをせおって、
ドアをあけると、道やたてものの
様子に気をつけながら外に出て、
歩きはじめました。



「みやびくん、ぶじだったんだ。おじさんと
いっしょに小学校にひなんしよう。」

と、となりの家のおじさんが話しかけてくれました。

近所きんじよの人たちも、お年よりの人や一人ぐらしの人を世話せわしながら、小
学校にむかっていたいました。

学校つに着くと、体育館たいいくかんで先にひなんしていた友達ともだちに会えてほっとしまし
た。やがて、お母さんがむかえに来ました。

【平成二十八年度 仙台版防災教育副読本「3・11から未来へ」】より

◆『よしん』

大きな地震じしんが起きた後に、引き続き起きる地震じしん。地震じしんの大きさや発生はっせいする数はまちまち
で、1週間程度ていど、中でも最初さいしょの2～3日程度ていどは大きな地震じしんが発生はっせいすることが特に多いため、
注意ひつようが必要。

● かん 感じたこと、かんが 考えたことを書きましょう。

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

家にいるときに 地震が起きたら？

家族で
話し合っ
て
みましょう

地震から家族の命を守るために、
そなえておくといふことって何かな？

そなえその ① 家の安全点検と安全対さく

安全点検と安全対さくの例	点検したら○	
	3年	4年
家具の上や高い所に重い物を置いていない。		
出入口付近や通路には家具や物を置いていない。		
しん室の家具の配置を工夫している。		
しん室にラジオやかい中電灯、くつなどを置いていない。		
背の高い家具を固定している。		
まどガラスが飛び散らないように工夫している。		
たなから食器が落ちないように工夫している。		

参考

家の安全点検と安全対さくのポイント



■ ガラスの飛散防止

- 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる、もしくは強化ガラスに替える
- 食器棚のガラスにも飛散防止フィルムをはっておく



■ 収納

- 家具の上など、高いところに重い物を置かない
- 重い物は家具の下部に、軽い物は上部に収納する



■ 出入口付近や通路には家具や物を置かない

- 玄関や廊下に家具が倒れると逃げ道がなくなってしまうため、出入口付近には家具などを置かない



〈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。

そなえその ②

避難する場所と避難経路

家庭用防災マップを作ろう

防災マップの作り方

① 自分の家をかこう。

② 道路や川、大きな建物などをかこう。

③ あぶないところをかこう。

④ 避難することができる安全な場所や避難経路(いくつか)をかこう。



3年作成

4年再確認



家から避難する場所まで、じっさいに歩いて確かめておくことが大切なのじゃ



出世大名 家康くん

さい がい いのち まも 2次災害から自分の命を守ろう

じ しん お ほか さいがい お
地震が起きると他の災害が起こることがあります。
これを2次災害さいがいといいます。

いのち まも 火事から命を守る



1995年に起きた
はんしんあわじだいしんさい
阪神淡路大震災では
かさい
火災により多くの
ひがいが出たのじゃ



いのち まも
命を守る
ポイント

とお 早く、火から遠くにはなれる。

ちゅうい
注意

電気がふっきゅうしたときに、いたんだ電気コードから火花が発生し出火したことがある。

つか
ふだん使わない
プラグは
コンセントから
ぬいておく。



ゆれが
おさまった後
よゆうがあれば
ブレーカーを
お落とす。



つ なみ いのち まも 津波から命を守る



浜松市区振興課提供

つ なみ
津波は、ものすごい力で
たても の 建物などをおし流し
ものすごいスピードで
かえ くり返しやって
来るのじゃ。



©浜松市

いのち まも
命を守る
ポイント

早く、より高い所へ上る。

ちゅうい
注意

つ なみ なん ど
津波は何度もやってくる。



海や川には、ぜったいに近づかない！

知っておこう

つ なみ
津波からにげるときには・・・

あぶない場所
をさける。

あん ぜん ば しよ
安全な場所へ
避難する。



つ なみ ひなん
津波避難タワー



つ なみ ひなん
津波避難ビル



つ なみ ひなん
津波避難マウンド

えきじょうか いのち まも

液状化から命を守る



気象庁提供

えきじょうか とは、^{たてち}うめ立地などの
弱い地ばんで地震のゆれ
によって、すなや水が地上へ
ふき出すことをいうのじゃ。



知っておこう

えきじょうか きけん 液状化の危険には・・・

- ^{たてもの}建物や ^{でんちゆう}電柱などがかたむく。
- 地面がさけたり、しずんだりする。
- すなや水がふき出す。
- マンホールがじわじわとおし出される。



Yahoo! JAPAN提供



いのち まも 命を守るポイント

ひなん 外に避難するときは・・・

^{ちゆうい}足元に注意し、
マンホールなどには、
近づかない！



気象庁提供

ほか さい がい いのち まも その他の災害から自分の命を守ろう

知っておこう

天気が悪くなり・・・

ま 真っ黒い雲くもが近づいてくると・・・

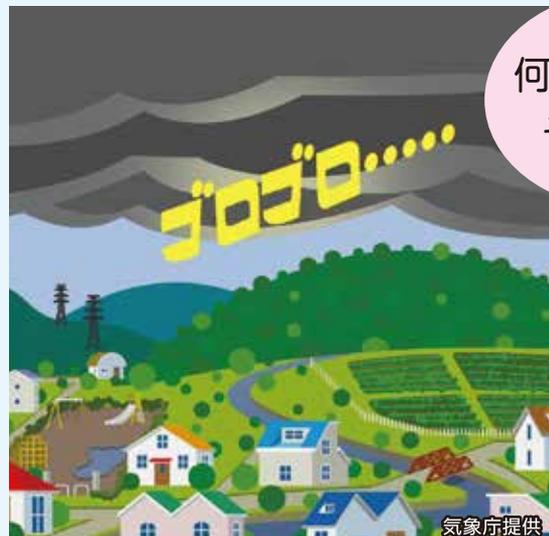
1 急に暗くなるきゆう



2 冷たい風がふくつめ



3 雷の音になるかみなり



お
何かが起こり
そうじや。



とつぜん大雨がふり・・・



気象庁提供

ど しゃ さい がい
土砂災害が、
お
起きることがある。



浜松市河川課出前講座資料より

こう ずい
洪水が、
お
起きることがある。

ほかに・・・ その他に・・・



Yahoo! JAPAN 提供

かみなり
雷が近くに
お
落ちることがある。



気象庁提供

たつ まき
竜巻が、
お
起きることがある。

ど しゃ さい がい いのち まも 土砂災害から命を守る



気象庁提供

ど しゃ さい がい
土砂災害は、大雨や長雨が
ふつたときにだけでなく、
じ しん はっ せい
地震が発生したときも
お 起 こ る の じ ゃ。



出世大康
家康くん

©浜松市

知っておこう こんなときは、すぐ避難！

- かけから小石がパラパラと落ちる。
- かけやしゃ面がひびわれたり水がわき出たりする。
- 川がにごったり水がへったりする。
- くさった土のにおいや山なりがする。

いのち まも
命を守る
ポイント

早く、かけから 遠くにはなれる。



ちゅうい
注意

かけの近くの
家にいたときは・・・

かけからはなれた 2階の部屋に避難する

こうずい いのち まも 洪水から命を守る



こうずい ていぼう
洪水とは、堤防から川の
水があふれ出たり、堤防が
くずれて勢いよく川の水が
いっきお
流れこんだりすることを
なが
いうのじゃ。



知っておこう こうずい きけん 洪水の危険には・・・

- たてもの ● 建物などがおしなが流される。
- たてもの ● 建物の中に水がなが流れこむ。

浜松市河川課出前講座資料より

平成26年7月19日の集中豪雨により、浜松駅近くの地下に水がなが流れこみました。

いのち まも
命を守るポイント

たてもの
早めに建物の、
へや ひなん
高い部屋に避難する。

川や用水ろには
ぜったいに、近づかない！

知っておこう

晴れていたり、小雨であったりしても・・・

山の方で大雨が降っていると、
川の水が急に増えることがある。



浜松市河川課出前講座資料より

こんなときは
注意するのじゃ



出世大老
家康くん

©浜松市

- 山の方に積乱雲が見える。
- 山の方で雷が聞こえる。
- 川の水の色が茶色っぽくどろ水のようになる。
- ゴミや落ち葉、木のえだなどが流れてくる。

台風が近づいてきたら・・・



いのち
まも
命を守る
ポイント

外に出歩かない

強い風・洪水・土砂災害・雷

から命を守る

防災ノート P19～23 を参考に、命の守り方を確認しましょう。

かみなり いのち まも

雷から命を守る



Yahoo! JAPAN 提供

かみなり
雷は、高いものほど
お
落ちやすいが、ひら
土地では、どこに落ちるか
お
分かりにくいと
言われているのじゃ。



出世大名
家康くん

©浜松市

知っておこう

かみなり お ばしよ
雷が落ちやすい場所

- まわ 周りより高い場所やもの(大きな木)など
- グランドやすなはまなどのひら ばしよ 開けた場所

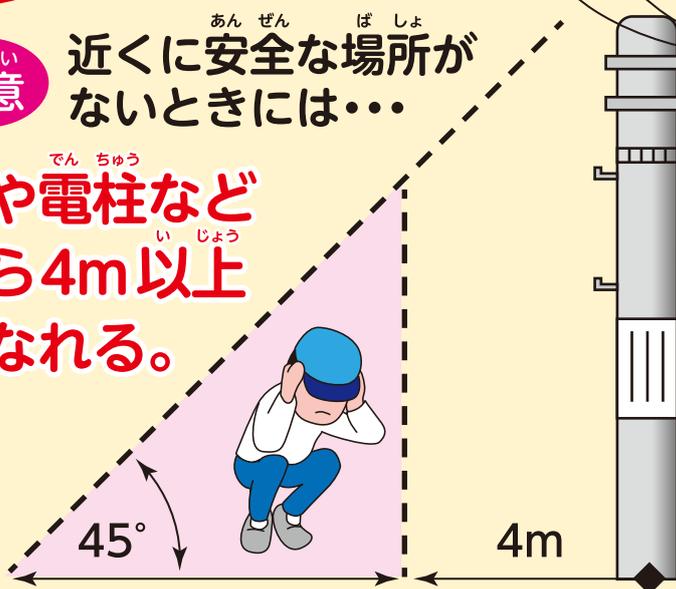
いのち まも 命を守るポイント

建物や車の中に、早めに入る。

ちゅうい
注意

あん ぜん ばしよ
近くに安全な場所がないときには...

でん ちゅう
木や電柱など
から4m以上
はなれる。



い じょう
4m 以上はなれた場所
で
低いしせい になる。
つま先 立ちになる。
かかと を合わせる。
両手で耳 をふさぐ。

たつ まき いのち まも 竜巻から命を守る



気象庁提供

たつ まき
竜巻は、家をこわすほどの
はげしいとつ風による
さい がい
災害なのじゃ。
いつ、どこで発生するか
はつ せい
分からないと言われて
いるのじゃ。



当世大名
家康くん

©浜松市

知っておこう

たつ まき き けん
竜巻の危険には・・・

- 家などの建物をこわす。
- 重い自動車などをふき飛ばす。



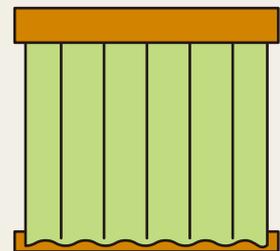
気象庁提供

いのち まも 命を守るポイント

がん じょう たて もの 頑丈な建物の中に、早く入る。

かい へ や
1階の部屋の
中心に移動する。

まどからはなれ、
つくえの下に
い どう
移動する。



雨戸やまど、
カーテンを
しめる。

ひなんじょ
避難所で生活することになったら

考えて
みよう

ひなんじょ
避難所の生活は、ふだんの生活と
どのようにちがうのでしょうか？



避難所には多くの方が集まってきます。そして、ふだんの生活とはちがう生活をいっしょにおくることになります。

●避難所で生活をしなければならなくなった場合、わたしたちはどのようなことに気をつける必要がありますか。

●自分ができること

避難所で、地いきに住んでいる多くの人と助け合って生活するためには、地いきのつながりも大切なのじゃ



出世くん
家康くん
©浜松市



こんなとき、どうすればいいの？

つらいとき

こわいとき

かなしいとき

まわりの人に話してごらん。



「おばあさんのやさしさ」

平成23年3月11日午後2時46分、ぼくたちの住んでいる町は大震災におそわれた。さっきまでついていた電気もガスもすべてが止まり、当たり前だった生活が一変した。

ぐらぐらという大きなゆれとともに、大地震はやって来た。帰りの準備をしていたぼくたちは、とつぜんのゆれに大きな声をあげた。先生の、
「机の下にもぐりなさい。」

という声で、みんなはいっせいに机の下にひなんした。余震が長く続く中、ぼくは机の脚にしがみつきながら、お母さんが来るのをひしに待ち続けた。

お母さんがむかえに来たのは、すっかり暗くなってからだった。雪が降る中、仙台駅の会社から歩いてきたという。電車も地下鉄も止まってしまい、ただただ夢中で歩いてきたそうだ。お母さんの顔を見た時、ぼくはなみだがいっぱいこぼれてきた。

その夜は、ぼくたちは学校の体育館にひなんした。毛布がなく、ダンボールをゆかにして過ごした。うとうととしていても、余震が起きるたび、不安がおそってきて、ぼくは何度も目を覚ましてしまった。

「お母さん、寒いよ。それにお腹もすいた。」

ぼくは、半泣きになってお母さんに言った。お母さんは困った顔をして、
「みんな同じなの、がまんしなさい。」

と答えた。ぼくはなみだが止まらなくなった。

すると、となりにいた知らないおばあさんが、自分の着ていた服を一枚ぬいで、ぼくの足もとにかけてくれた。そして、ぼくの頭をなでながら、

「まだこんなに小さいんだもんねえ、寒くてねむれないよね。」

と言った。お母さんは断ろうとしたが、おばあさんは、

「わたしはいっぱい着こんでいるからいいの、いいの。」

と笑って答えた。足もとがほんのり温かくなると、ぼくは少し安心して眠ることができた。

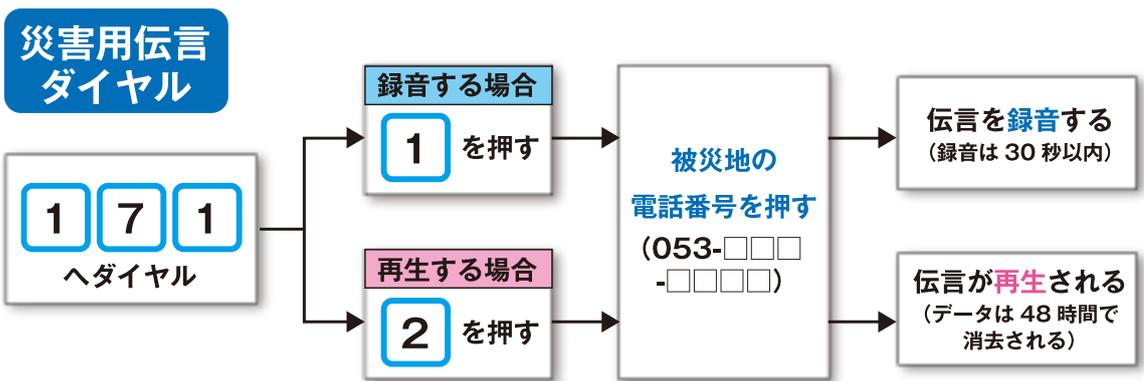
次の日、ぼくとお母さんは、おばあさんにお礼を言うと、家に帰った。ぼくの家ではガスが使えたので、お母さんがみそ汁を作ってくれた。具はわかめだけの簡単なみそ汁だったけど、冷えた体が温まった。

その時、ふっと頭に昨日のおばあさんの顔がうかんだ。

「お母さん、あのおばあさん、まだ体育館にいるかな。ぼく、みそ汁を持っていきたい。」

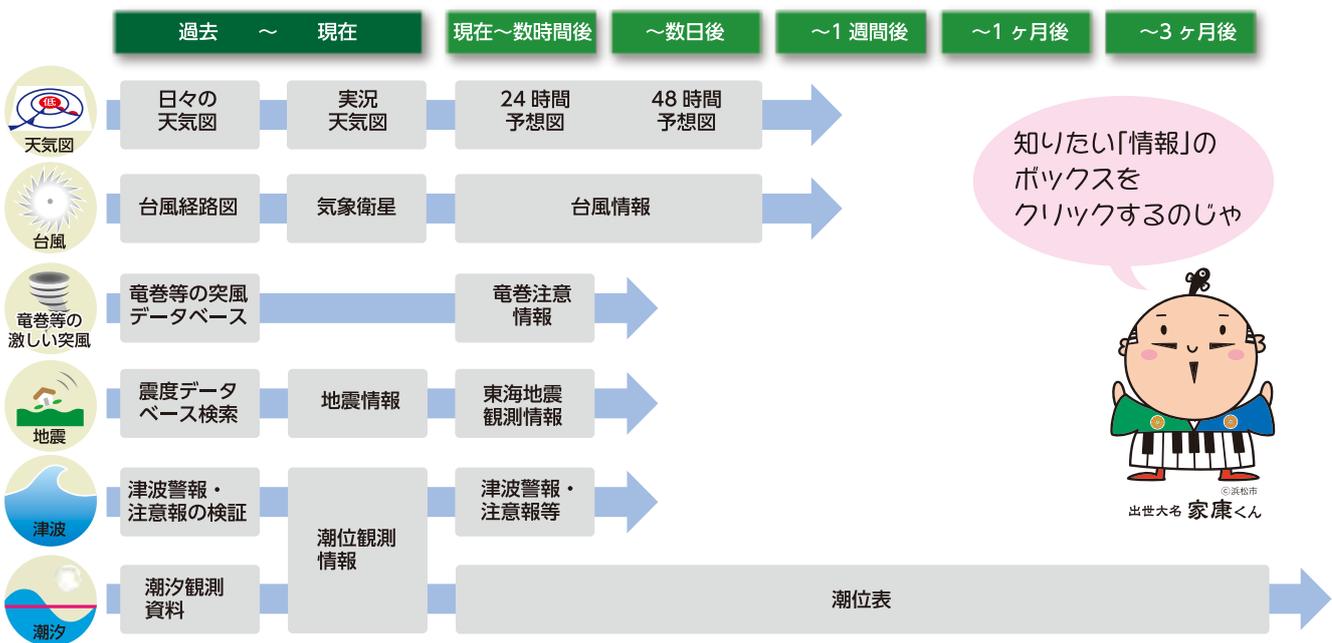
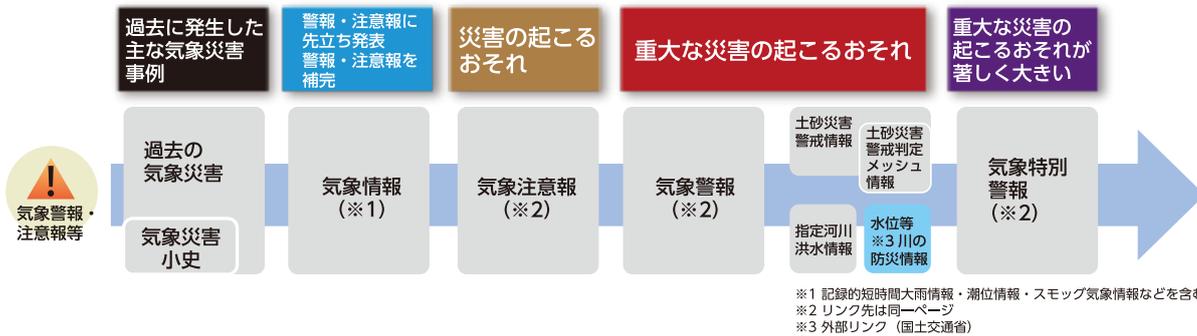
ぼくが言うと、お母さんは小さいポットと紙コップを準備してくれた。

	<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

保護者の皆様へ

浜松市では、学校・幼稚園と、家庭・地域、行政が連携して、防災教育の充実を図り、いつ、どこで起こるか分からない自然災害から子供たち一人一人に生涯を通じて生き抜く力「自助」や他の人と共に生き延びる力「共助」を育みます。

子供の命を守るということは・・・

自然災害から ○子供の命を守ること

○保護者自身の命を守ること

この2つのことが成立したとき、本当の意味で、子供の命を守ることができます。

自然災害から生き抜くことができた子供には、その後の人生があります。そこには、保護者の支えが必要です。自然災害から大切な家族の命を守るためには、防災について家族で話し合っておくことがとても大切です。ご家庭でもぜひ防災ノートをご活用ください。

子供の命を守るために・・・

- 1 防災について家族で話し合しましょう。
- 2 地域防災訓練に参加しましょう。
- 3 地域で起こり得る自然災害を知っておきましょう。
- 4 自宅や通学路の安全点検や備えをしましょう。
- 5 避難する場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 6 気象・防災情報を得ることができるようしましょう。

浜松市立

小学校

3年 組 番

なまえ

4年 組 番