



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



出せ大名
家康くん

© 浜松市

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にしましょう。

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。

このノートをつかいながら、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。

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

知る・身に付ける

2次災害から 自分の命を守ろう・・・ 12

●火事 ●津波 ●液状化

その他の災害から 自分の命を守ろう・・・ 15

●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」 22

4年生「おばあさんのやさしさ」・・・ 24

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はあるかな？
- 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？



出せ六名 家康くん

頭や顔に落下物などが当たらないように守ります。

大きな地震が起きると、つくえがたおれたり、動いたりしてしまう。頭を守るために…



つくえのぼうを、足ではさんでおさえよう

(例)

近くにつくえがないときは・・・



つくえの足を、両手で強くにぎっておさえよう
まわりのようすも、確認しよう



小学生・中学生用「地震が起きると、机（つくえ）は、どれくらいゆれるの？（地震体験車）」
（浜松市）1分14秒



小学生用「机（つくえ）で頭を守ろう！（地震体験車）」
（浜松市）50秒

ゆれが おさまったら・・・

約束 やく そく を守って **安全な場 所** あん ぜん ば しよ に すばやく **避難** ひ なん する
おさない はしらない しゃべらない もどらない

過去に起きた地震でこんなことが ありました。どうすればいいのかな？

- パニックになったり、ろう下に人が集中したりする。



気持ちを落ちつかせ、
先生や放送の指じを聞き、
まとまって避難する。



- 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。



- トイレなどにいたとき、
ドアが開かなくなる。

ゆれを感じたらトイレなど
のドアを開けて、にげ道を
つくります。



- 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、
頭を守りながら
落ちついて外に出ます。

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 分かりません。
学校にいるときに地震が起きたら、どのような
あぶないことが起こりそうかな？

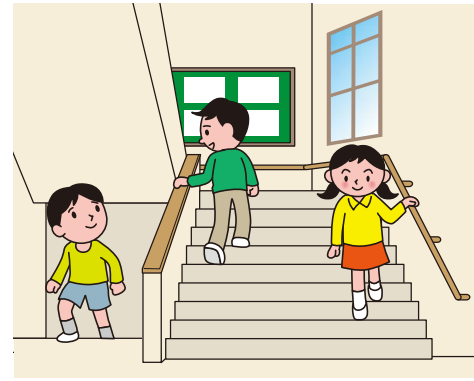
地震が起きると
ものが落ちてくる、
たおれてくる、動いて
くるのじゃ



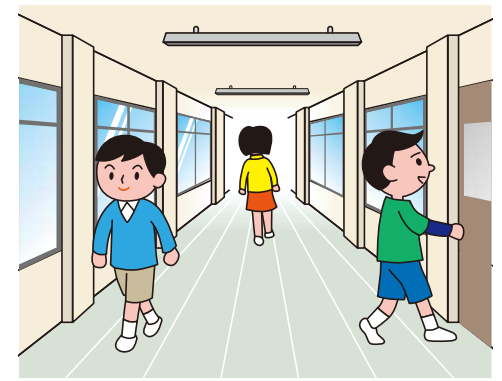
図書室



音楽室



階段



ろう下

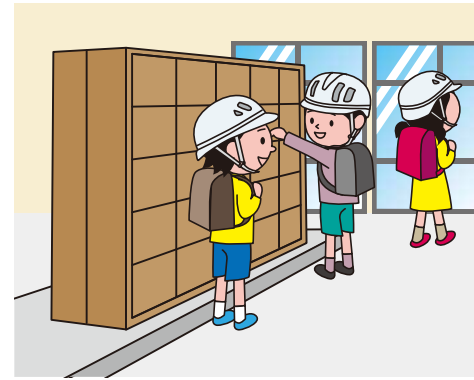
もし、あなたが○○○にいるときに地震が起きたら？



理科室



たいいく かん
体育館



しょうこう口



うん どうじょう
運動場



小学生・中学生用「階段（かいだん）にいるときに地震が起きたら、どうすればいいの？」（浜松市）41 秒



小学生・中学生用「廊下（ろうか）にいるときに地震が起きたら、どうすればいいの？」（浜松市）58 秒

地震が起きると

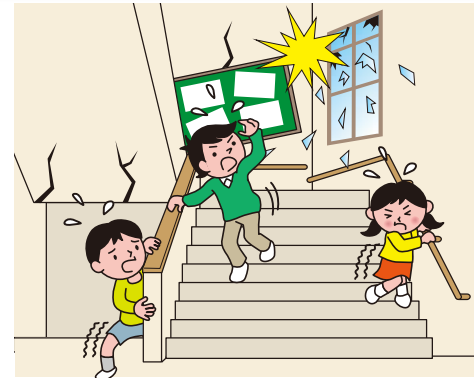
ものが落ちてくる た おれてくる うご動いてくる



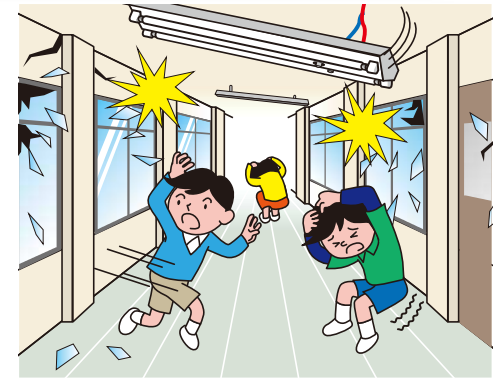
図書室



音楽室



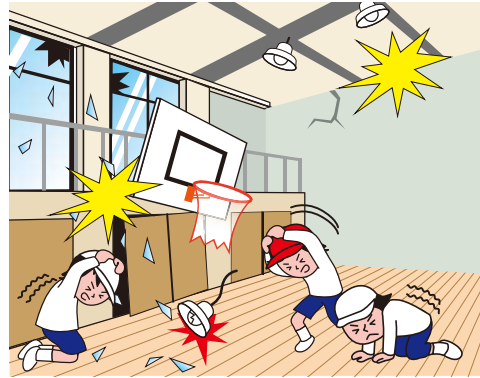
階段



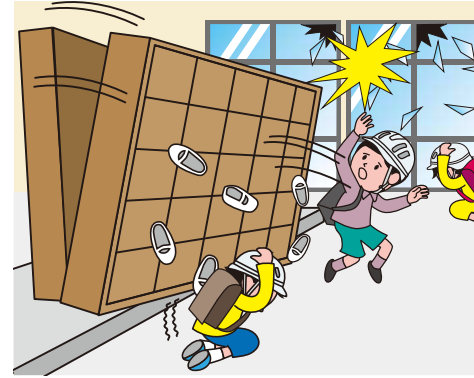
ろう下



理科室



体育館



しょうこう口



運動場

考えて
みよう

あなたが生活している学校の中で地震が起きたら、
どのように自分の命を守ればよ いかな？

あなたがよくいる
場所を中心に
考えておくのじゃ



「ぶじでよかった」

● 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。ゴーっ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！じしんだあ！」とさけ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。しんぞうがどきどきして、いきが止まりそうでした。

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、なきさけ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、おばあちゃんはいじょうぶかな。」

と思いました。なみだが出そうになりました。そのとき、「しゅんた、しゅんた！」と、ぼくをよぶ声が聞こえました。おばあちゃんでした。ぼくが手をあげてはしっていくと、おばあちゃんはおばくを見つけて、「しゅんた、ぶじでよかった。」と言って、だきしめてくれました。おばあちゃんは、かっぱうぎをきて、スリッパの

ままで、いそいでぼくをむかえにきたようでした。ぼくは、とうとうなみだがあふれてしまいました。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じゃぐじゃになっていました。おばあちゃんが作っていたにも、まだひっくりかえっていました。

「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、なっていました。夜になって、お父さんとお母さんもぶじにかえってきました。すぐぐうれしかったです。



「つなみ」被災地の子どもの作文集 森健「編」より

● 地震の日、ぼくはどんなことを思いましたか。はっぴょうしましょう。

● この話を読んで、あなたはどんなことを考えましたか。友達はどんなことを考えたのかな。考えたことを、伝え合いましょう。

4年生 読み物資料

「自分でできる」

● 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。しよつき
食器がわれる音がして、家の電気が全部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。

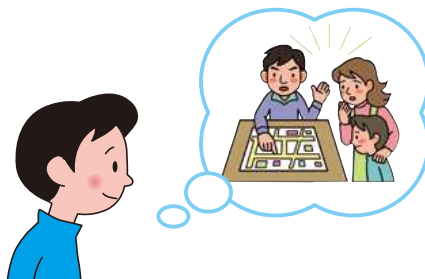
「地しんが来たら、

一人でも気をつけて、

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。

きんじょ
近所の人たちも、お年よりの人や一人ぐらしの人を世話しながら、小
学校にむかっていた。

学校に着くと、体育館で先にひなんしていた友達に会えてほっとしまし
た。やがて、お母さんがむかえにきました。



【平成二十八年 仙台版防災教育副読本「3・11から未来へ」】より

◆『よしん』

大きな地震が起きた後に、引き続き起きる地震。地震の大きさや発生する数はまちまち
で、1週間程度、中でも最初の2～3日程度は大きな地震が発生することが特に多いため、
注意が必要。

● この話を読んで、あなたはどんなことを感じたり、考えたりしましたか。

● 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。

2次災害から自分の命を守ろう

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次災害といいます。

火事から命を守る



1995年に起きた
阪神淡路大震災では
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

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。

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
落とす。



津波から命を守る



津波は、ものすごい力で
建物などをおし流し
ものすごいスピードで
くり返して
来るのじゃ。



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

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

津波からにげるときには・・・

あぶない場所
をさける。

安全な場所へ
避難する。



浜松市危機管理課提供：津波避難ビル・津波避難タワー・津波避難マウンド



「津波の危機！(前編)」
(NHK for Schoolキミも防災サバイバー！) 10分



「津波の危機！(後編)」
(NHK for Schoolキミも防災サバイバー！) 10分

えきじょうか いのち まも 液状化から命を守る



えきじょうか 液状化とは、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。



出世大名
家康くん

© 浜松市

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・・・

ちゅう 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 くも 真っ黒い雲が近づいてくると・・・

きゅう ①急に暗くなる



気象庁提供

つめ ②冷たい風がふく



気象庁提供

かみなり ③雷の音になる



お 何かが起こい
そうじゃ。



出世大名
家康くん

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 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。



「落雷の危機！」
(NHK for Schoolキミも防災サバイバー！) 10分

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
ふったときだけでなく、
じ　しん　はつ　せい
地震が発生したときも
お　起こるのじゃ。



出世大名
家康くん

©浜松市

知っておこう　こんなときは、すぐ避難！

- がけから小石がパラパラと落ちる。
- がけやしゃめん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、がけから
遠くにはなれる。**



ちゅうい
注意

がけの近くの
家にいたときは・・・

**がけからはなれた
2階の部屋に避難する**



「大雨に備えよ！」
(NHK for Schoolキミも防災サバイバー！) 10分

洪水から命を守る



浜松市河川課出前講座資料より

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流れこんだりすることをいうのじゃ。



家康くん

©浜松市

知っておこう

洪水の危険には・・・

- 建物などがおし流される。
- 建物の中に水が流れこむ。



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流れこみました。

命を守るポイント

早めに建物の、高い部屋に避難する。

川や用水路にはぜったいに、近づかない！



知っておこう

晴れていたり、小雨であつたりしても・・・

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。



こんなときは注意するのじゃ



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になる。
- ゴミや落ち葉、木のえだなどが流れてくる。



浜松市河川課出前講座資料より

台風が近づいてきたら・・・

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



「台風の強い風と雨」
(NHK for School) 1分9秒



「台風と風のつよさ」
(NHK for School) 58秒

雷から命を守る



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



家康くん

©浜松市

知っておこう

雷が落ちやすい場所

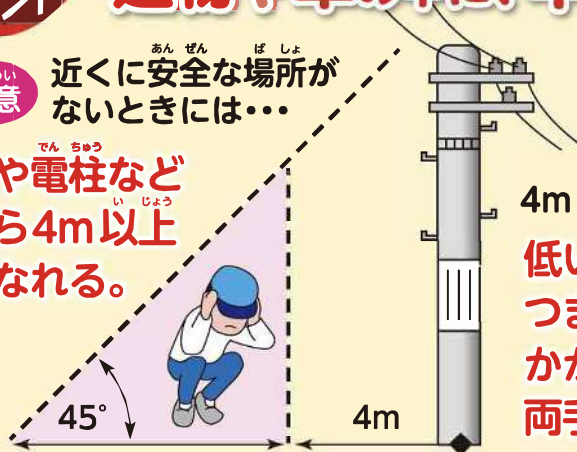
- 周りより高い場所やもの(大きな木)など
- グランドやすなはまなどの開けた場所

命を守るポイント

建物や車の中に、早めに入る。

注意 近くに安全な場所がないときには...

木や電柱など
から4m以上
はなれる。



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。

竜巻から命を守る



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



家康くん

©浜松市

知っておこう

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

命を守るポイント

頑丈な建物の中に、早く入る。

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
移動する。

雨戸やまど、
カーテンを
しめる。



避難所で生活することになったら

考えて
みよう

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？



避難所には多くの人が集まってきます。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。
- 自分にできることは、どんなことですか。

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



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。



「避難所でどう過ごす？」
(NHK for Schoolキミも防災サバイバー！) 10分

「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のながら、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。

ぼくは体育館まで走った。心の中で（おばあさんに会えますように。）と何度もお願いした。体育館に入ると、昨日と同じ場所におばあさんがすわっていた。寒そうに体を丸めていたおばあさんは、ぼくを見ると、笑顔で手をふってくれた。

「昨日はありがとうございます。おみそ汁を持ってきたので、飲んでください。」

ぼくが言うと、おばあさんはびっくりした顔をしていたが、またすぐにやさしい顔になり、

「わざわざとどけてくれたの？ありがとうございます。」

と言った。そして、紙コップでみそ汁をおいしそうに

飲んでくれた。

「おいしいおみそ汁だね。体が温まったよ。」

おばあさんは、両手を合わせてぼくに言った。

「また来ます。」

ぼくは家まで走った。外は寒かったけれど、心はぽかぽか温かくなった。

（明日は何をとどけようかな。）



「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

● 心がぽかぽかになるために、あなたができそうなことはありますか？