

しぜんさいがいから  
いのちをまもる

# ぼうさい ノート

はま まつ し ばん  
浜松市版

しょう がっ こう  
小学校  
ねん せい  
1年生  
ねん せい  
2年生



出世大名  
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、いつでも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ならしましょう。

## はじめに

このノートには、みなさんにこれからおこるかもしれない、いろいろなさいがいから、どのようにして自分のいのちをまもればよいかか書かれています。

このノートをつかいながら、学校の友だちやお家の人と一緒にべんきょうして、自分のいのちのまもり方を、しっかりとみにつけてほしいとねがっています。

どんなさいがいがおきても、ぜったいに生きぬくことをやくそくしてください。

そして、かならず、みなさんの大切ないのちをみらいにつなげましょう。

はままつ しきょういく い いん かい  
浜松市教育委員会

## 大切ないのちを みらい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

### かんがえる

地しんがおきるとどうなるのかな? ..... 1

●地しんがおきたら、どこがあぶないかな?

●あっ あぶない!

### しる・みにつける

地しんから自分のいのちをまもろう ..... 5

●ゆれがおさまったら・・・

### しる・みにつける

●地しんがおきると・・・

### かんじる・かんがえる

「大じしん」 ..... 11

「地しんの日」 ..... 13

### しる・みにつける

そのほかのさいがいから  
自分のいのちをまもろう ..... 15

火じから 自分のいのちをまもろう ..... 19

### かんがえる

自分がひなんじょで生活することになったら ..... 21

# 地しんが おきると どうなるのかな？

地めんがゆれる



ものが...

おちてくる

たおれてくる

うごいてくる

かんがえて  
みよう

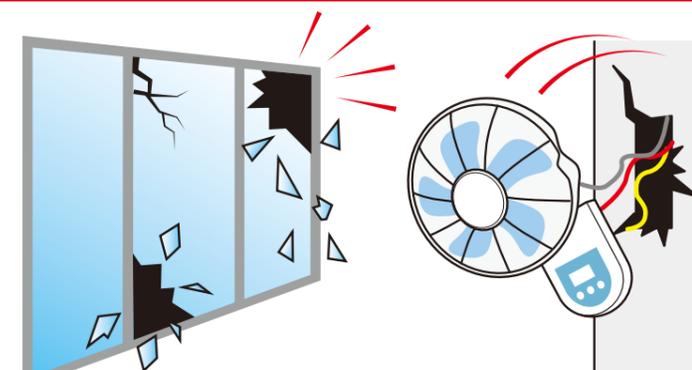
地しんがおきたら、  
どこがあぶないかな？



# あつ あぶない！



## おちてくるもの



まどガラス

せんぷうき

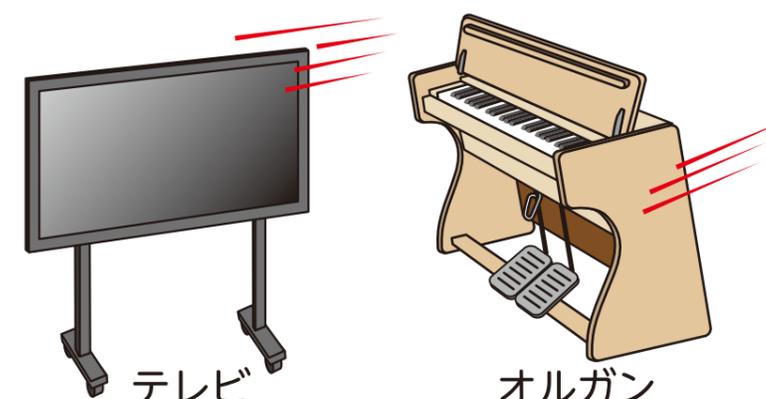
## たおれてくるもの



ほん  
本だな

おそうじロッカー

## うごいてくるもの



テレビ

オルガン

み  
見つけて  
みよう

じ ぶん きょう しつ  
自分の教室では、  
どこがあぶないかな？

# 地<sup>じ</sup>しんから 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の いのちを まもろう

ものが

おちてこない  
たおれてこない  
うごいてこない

ところをみつけて・・・

(れい)



あたまを  
かくそう

おおきなじしんがくると、つくえがたおれたり、うごいたりしてしまふ。あたまをまもるために・・・



つくえのほうを  
あしではさんで  
おさえよう



まわりのようすも  
かくにんしよう

つくえのあしをりょうで  
つよくにぎっておさえよう

## あたまをまもる ことが大切<sup>たい せつ</sup>です。

み  
見つけて  
みよう

ものが、おちてこない、たおれてこない、うごいてこない  
ところはどこかな？

み  
見つけて  
みよう

あたまをまもるものには  
どんなものがあるのかな？

れい ヘルメット



ゆれが おさまったら・・・

やくそくをまもって **あんぜん** なところ にすばやく **ひなん** する

●ひなんするときの **やくそく**



**お** さない



**は** しらない



**し** やべらない



**も** どらない

**みに** つけよう  
やくそくをまもって、  
すばやくひなんが  
できるかな？

ひなんするときは  
せん せい はなし  
**先生**の話を  
しっかりと **きく** のじゃ



# 地しんが おきると・・・

# いのちを まもるためには・・・

つづけて  
地しんが  
おこることがある



か  
火じが  
おこることがある



つなみが  
くることがある



あんぜんなところ



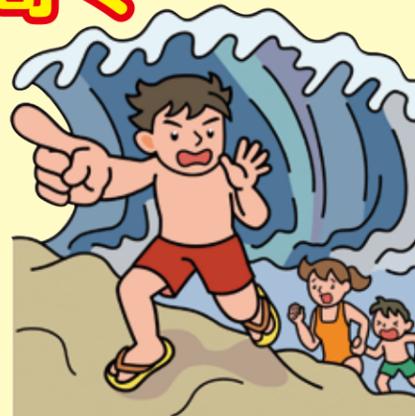
ものが  
おちてこない  
たおれてこない  
うごいてこない  
ところにひなんする

とお  
遠く



すぐに  
火から遠くに  
はなれる

たか  
高く



早く  
高いところへ  
のぼる

「大じしん」おお

● よんで みましよう。

じしんの日、

おばあちゃんの

いえに いた。

わたしは、ねていた。

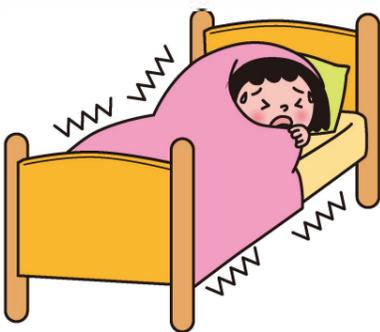
とつぜん、ゆかが ゆれた。

びっくりして おきた。

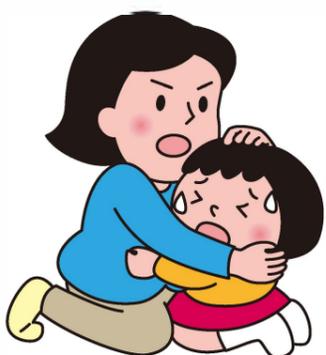
ママに、

「じしんなの？」

ときいた。



こわいのが はんぶんになつた。



【「はなむら花群」はなむら特集号より伝えよつ、明日の子供たちに、平成二十五年二月 仙台市小学校教育研究会道徳研究部会編】より

● とつぜん、ゆかがゆれたとき

わたしはどんなことを

おもいましたか。

はっぴよう しましよう。

ママは、びっくり したような かおで

「じしんだよ。」

といった。

いそいで 車くるまに

ひなんした。

わたしは、車くるまにあつた

本ほんをよんでいたけど、

なにを よんだかおぼえていない。

こわかつた。

ドキドキした。

でも、ママと 二人ふたりでいたから、



● いそいで 車くるまにひなんしたとき

わたしはどんなことを

おもいましたか。

はっぴよう しましよう。

● 自分じぶんが大じしんおおにあつたら、  
どうしますか。

# 「地しんの日」

● 読んで みましよう。

三月十一日午後二時四十六分、学校のろうかを歩いていたら、

「グラグラッ」

と、いきなり地めんがゆれました。

びっくりしてあわてて、机の下にかくれました。

学校がメキメキといていて、

「ドシャーン」

と本が落ちました。

身体がぶるぶるふるえていました。



写真提供「神戸市」

そして、てい電  
がおきました。

ゆれがやっとお

さまり、どきど

きしてあせをた

くさんかきなが

ら、校庭に避難

しました。

自分の家がどうなったか、心配しました。

でも、そのうち、お母さんが迎えにきてくれたので、少しほっとしました。

近くのコンビニに行っただけれど、品物はほと

んどありませんでした。あまりにも、品物が少

なくて、おどろきました。家に帰って、お父さ

んに会いました。家ぞくは一人もけがをしてい

なくて、ほっとしました。

それは、いろいろところで、ひなん訓練を

していたから、けがをしなくてすんだんだと思

いました。



【「はなむら花群」はなむら特集号へ伝えよう、明日の子供たちに  
平成二十五年二月 仙台市小学校教育研究会道徳研究部会編】より

● 「グラグラッ」と、いきなり地めんがゆれた  
とき、ぼくはどんなことを思いましたか。  
はっぴょうしましよう。

● 校庭に避難したとき、ぼくはどんなことを  
思いましたか。はっぴょうしましよう。

● このお話を読んで、あなたが かんじたり  
考えたりしたことを 友だちと つたえ合  
いましよう。

# そのほかのさいがいから じぶん 自分のいのちを まもろう

## たいふう 台風が ちか 近づいてくると...

### おお あめ 大雨がふる

- かわ みず 川の水があふれる
- みち かわ 道が川のようになる
- やま 山やがけがくずれる



### かぜ 風がつよくふく

- ものがとんでくる
- ものがたおれてくる



### かみなりがおちる ことがある

## いのちを まもるためには...



そと 外に  
で ある  
出歩かない

たいふう 台風が  
ちか 近づいています!



そと 外は とても  
あぶないのじゃ



# とつぜん大雨がふったり、 雨が長くふったりすると・・・

川の水があふれ出ることがある



道ろが川のようになることがある



がけがくずれることがある



かみなりが近くにおちることがある



## いのちを まもるためには・・・

近づかない



川や用水ろには  
ぜったいに  
近づかない

高く



たてものの  
高いへやに  
ひなんする

遠く



すぐに  
がけから遠くに  
はなれる



たてものや車の  
中に  
早めに入る

# 火じから 自分のいのちを まもろう

## 火じがおきると・・・

火が  
もえ広がる



けむりが  
出る



## いのちを まもるためには・・・



すぐに  
火から遠く  
はなれる



ハンカチなどを  
口とはなにあて  
けむりより体をひくく  
してひなんする

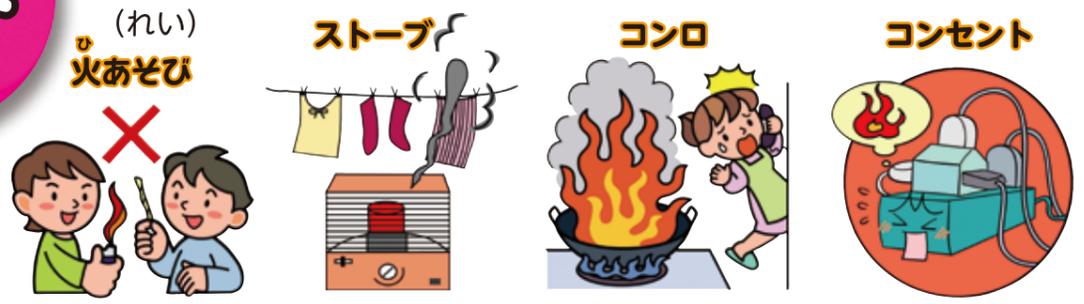
ひくく

ひなんしたあとは  
ぜつたいにもどらない  
ことが大切なのじゃ



しって  
おこう

### 火じがおきるとき



# 自分がひなんじょで

# 生活することになったら

## ひなんじょって どんなところ？

さいがいのひがいによって、  
家での生活をおくることができなくなった  
人たちがいっしょに生活するところです。



大船渡市提供

たくさんの人が ひなんじょにあつまりました。

ひなんじょ生活のようす

みんなと  
なかよく  
すごしました。

食べものを  
みんなで  
分け合いました。

みんなで  
ごみを  
あつめました。

じゅんばんに  
水を  
もらいました。

ひなんじょでは  
やくそくや きまりをまもり  
おたがいにゆずり合い  
たすけあって  
生活したそうじゃ



出世大名  
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

かなしいとき

こわいとき

ちか  
はな  
おとな  
近くの大人に  
話してごらん。