



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

## 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

### 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。

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



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

(例)

近くにつくえがないときは…



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ょ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

過去かこに起きた地震おしん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、ろう下しゅうちゆうに人が集中したりする。



気もちを落ちつかせ、先生ほうそうしや放送の指さしじを聞き、まとまって避難ひなんする。




●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、先生ともだちや友達たす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？

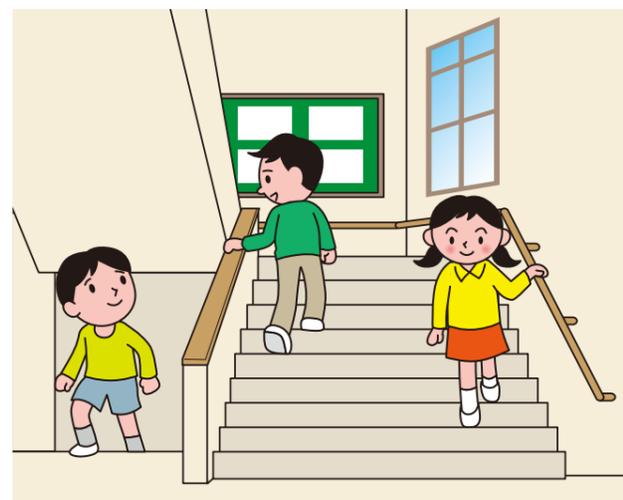
地震が起きると  
ものが落ちてくる、  
たおれてくる、動いて  
くるのじゃ



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



体育館



しょうこう口



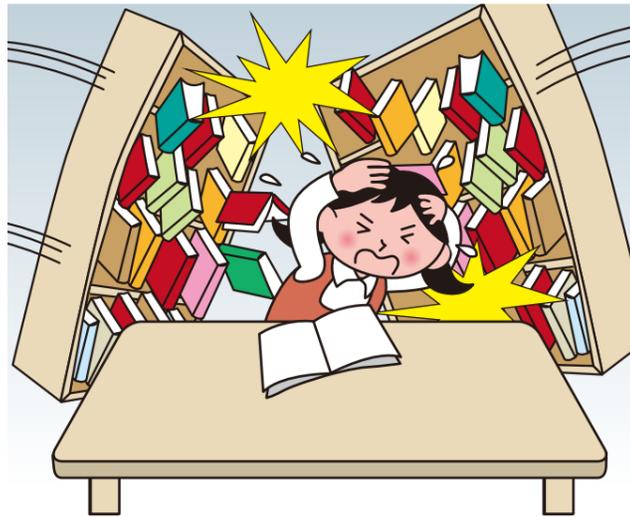
うんどうじょう  
運動場

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

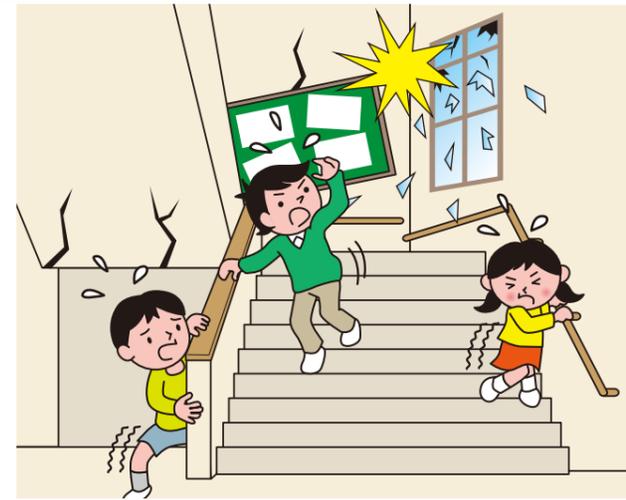
## ものが落ちてくる たおれてくる 動いてくる



図書室



音楽室



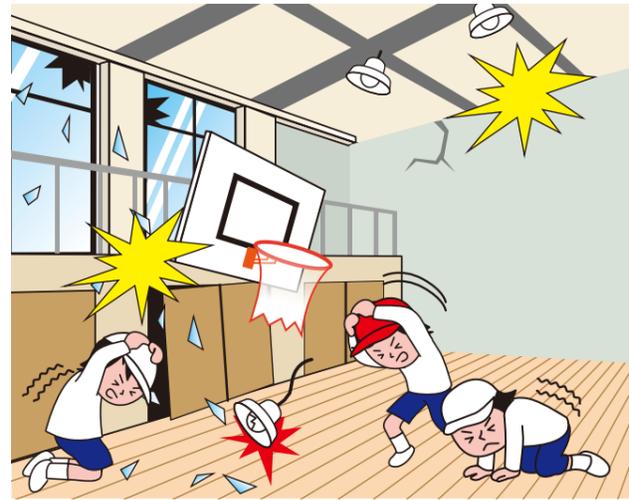
階段



ろう下



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

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？

あなたがよくいる  
場所を中心に  
考えておくのじゃ



出せ大名 家康くん

# 「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、

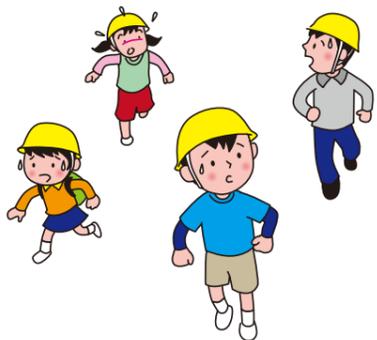
「校ていのまん中に、あつまりなさい。」

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。



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、あるく

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ものにもの

まで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、

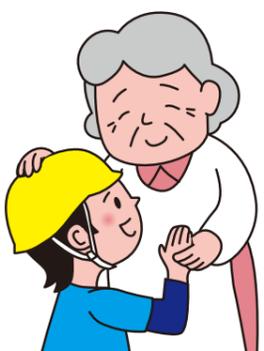
ぼくのあたまをなでながら、

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。

すぐくうれしかったです。



校ていのまん中に、どんどん人があつまってきたま

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、どんどんしんぱいになってきて、

「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

んはぼくを見つけて、

「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

「つなみ」被災地の子どもの作文集 森健「編二」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、伝え合しましょう。

## 「自分できめる」

● 読んで みましょう。

きょう 今日、るすばん。外はもうくらくらくなってきたのに、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。しよつき食器がわれる音がして、家の電気が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。すぐく大きな地しんで、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、

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、きんじよ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。

きんじよ近所の人たちも、お年よりの人や一人ぐらしの人をせわ世話しながら、小学校にむかっていた。

学校に着くと、たいいくかん体育館で先にひなんしていたともだち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。
- ともだち友達はどんなことを感じたり、考えたりしたのかな。かんかんが感じたり、かんかんが考えたりしたことを、つた伝え合いましょう。

# さいがい いのち まも 2次災害から自分の命を守るう

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

# 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  
落とす。



# つなみ いのち まも 津波から命を守る



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。



## 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。

あんぜん 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

# 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 たてち  
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。



## 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 でんちゆう  
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。



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・・・

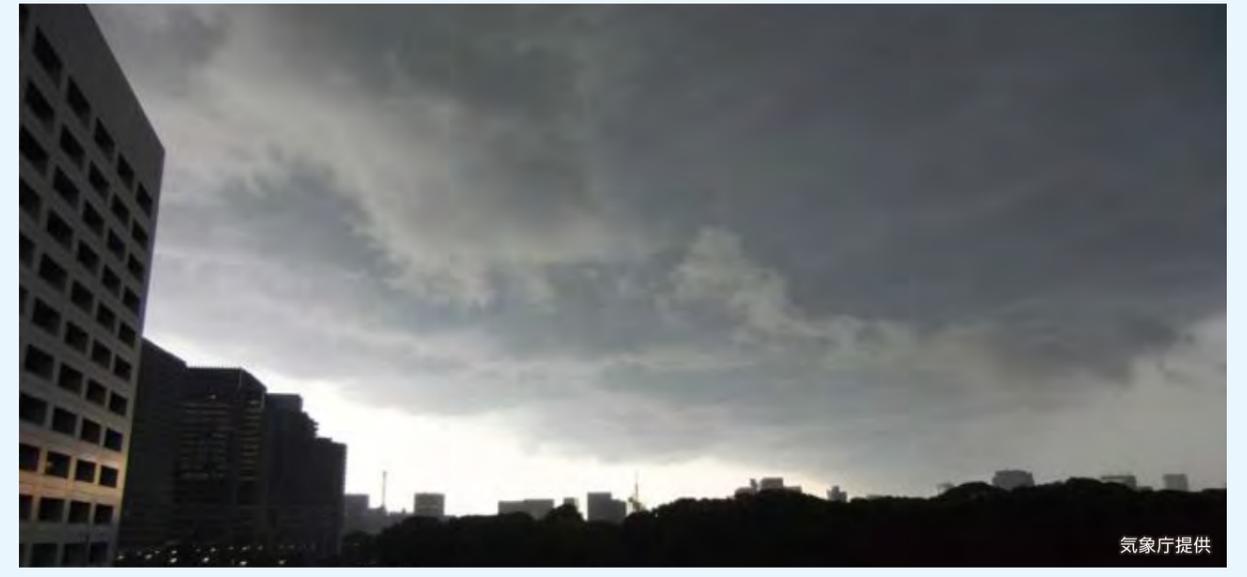
ちゆうい  
足元に注意し、  
マンホールなどには、  
近づかない！

# 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・・・

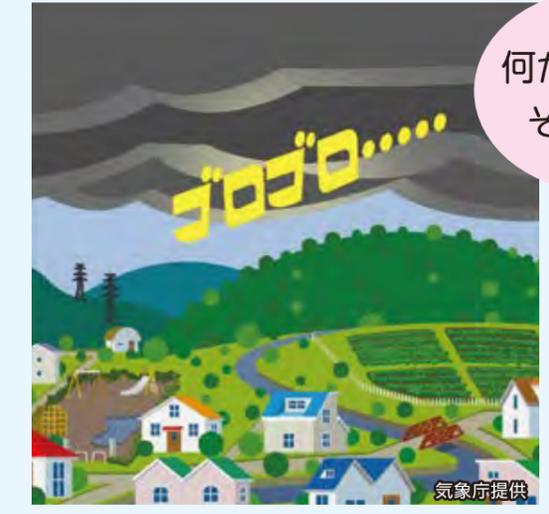
### きゆう ①急に暗くなる



### つめ ②冷たい風がふく



### かみなり ③雷の音になる



お  
何かが起こい  
そうじゃ。



# 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。



こう ずい

**洪水が、**  
お 起きることがある。

# ほかに・・・



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  
ふったときにだけでなく、  
じ しん ほっせい  
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、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**

# 洪水から命を守る



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。



**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。



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。



こんなときは注意するのじゃ



- 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・・・

**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

# 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、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。



出せ大志  
家康くん

©浜松市

# 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  
分からないと言われて  
いるのじゃ。



出せ大志  
家康くん

©浜松市

## 知っておこう かみなり お ぼしよ 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開けた場所

## 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 たて もの 建物や車の中に、早めに入る。

ちゅうい 注意  
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。

## 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  
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？



大船渡市提供



Yahoo! JAPAN 提供



Yahoo! JAPAN 提供



Yahoo! JAPAN 提供

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



世次郎  
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。



「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ながら、お母さんが来るのをひしひしに待ち続けた。

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。」

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、心はぼかぼか温かくなった。

（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

● 心がぼかぼかになるために、あなたができそうなことはありますか？