

自分の  
力で

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



家康くん  
出世大名

©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いましょう。
- 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ても、ぜったいに生きぬくことを。  
そして、かならず、みんな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



おかえり



## 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です?

命を守るポイントを書いてほしいのじや



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…



(例)

つくえのぼうを、足ではさんでおさえよう



近くにつくえがないときは…



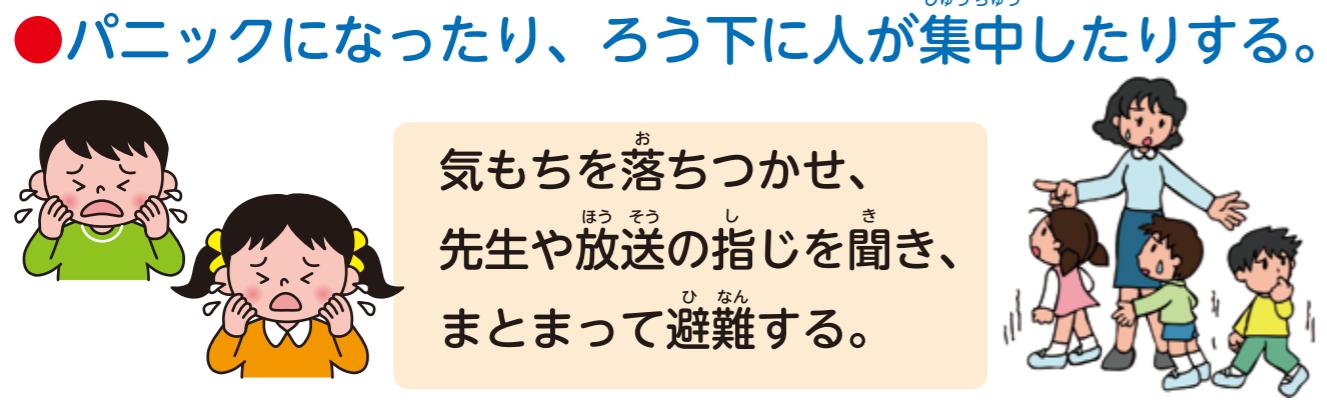
つくえの足を、両手で強くぎっておさえよう  
まわりのようすも、確認しよう



ゆれが おさまったら・・・

約束やくそくを守まもって 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？



# 学校にいるときに 地震が起きたら？

考えて  
みよう

じしん 地震は、いつ、どこで起こるか 分かりません。  
じしん お 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？

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



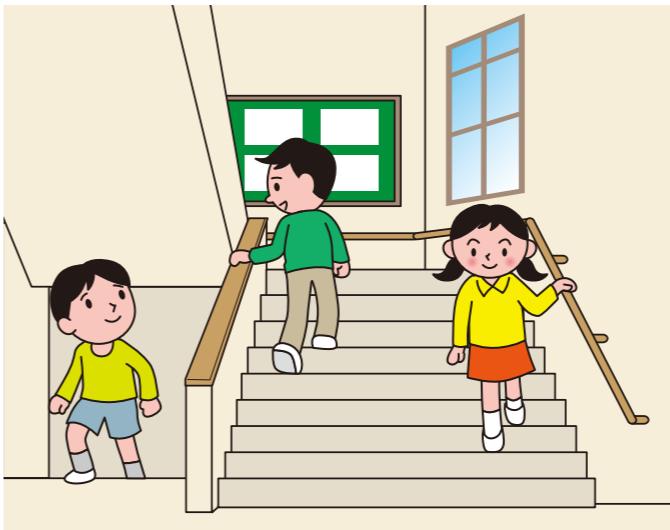
©浜松市



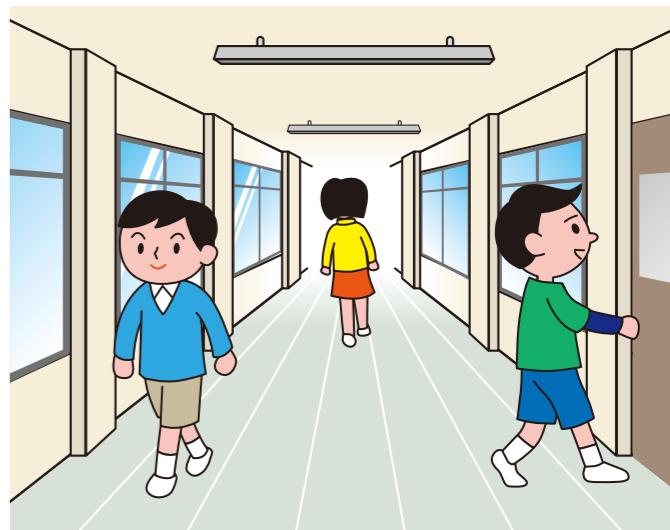
図書室



音楽室



かい 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

じ しん お  
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



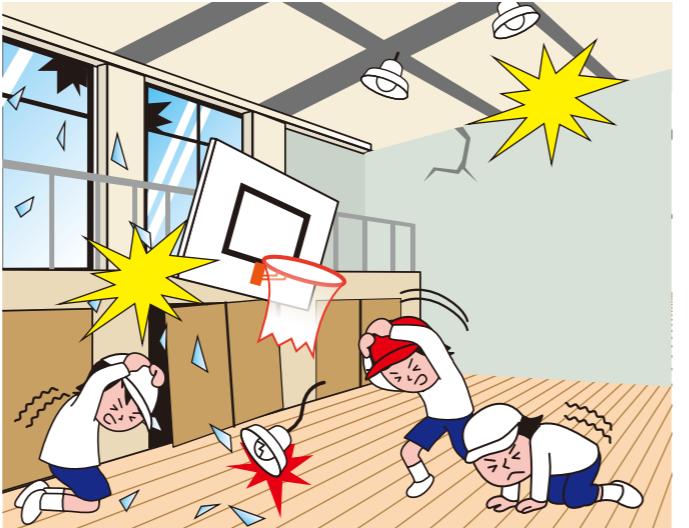
かい 階だん



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

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  
考えておくのじや  
かんが



# 「ぶじでよかつた」

● 読んで みましよう。

ぼくが友だちと校門を出ようとしましたときでした。

ゴーっとものすごい音がして、立つていられないほ

どつよくゆれました。

「じしんだあ！じしんだあ！」

とき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。



一番だよ。」

と言つて、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。

夜になつて、お父さんとお母さんもぶじに

かえつてきました。

すぐくうれしかつたです。

校ていのまん中に、どんどん人があつまつてきました。しゃがんからも、ゆれていきました。先生につかまつて、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つてきて、「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。おばあちゃんとしました。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、

「しゅんた、ぶじでよかつた。」

と言つて、だきしめてくれました。

おばあちゃんは、かつぽうぎをきて、スリッパの

〔「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、ぼくはぶじな」とを思いましたか。  
はつぴょんしましよう。  
● 「の話を読んで、あなたはぶんない」とを考えましたか。  
友達はどうなことを考えたのか。  
かんがえた」とを、伝え合いましょう。



今まで、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しました。

おばあちゃんと家にかえると、家中は、あるくところがないほどぐじやぐじやになつっていました。

おばあちゃんが作っていたにものまでひつくりかえつしていました。

「いのちがたすかつたことが、

一番だよ。」

と言つて、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。

夜になつて、お父さんとお母さんもぶじに

かえつてきました。

すぐくうれしかつたです。

ぼくが友だちと校門を出ようとしましたときでした。

ゴーっとものすごい音がして、立つていられないほ

どつよくゆれました。

「じしんだあ！じしんだあ！」

とき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。



今まで、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しました。

おばあちゃんと家にかえると、家中は、あるくところがないほどぐじやぐじやになつっていました。

おばあちゃんが作っていたにものまでひつくりかえつしていました。

「いのちがたすかつたことが、

一番だよ。」

と言つて、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。

夜になつて、お父さんとお母さんもぶじに

かえつてきました。

すぐくうれしかつたです。

ぼくが友だちと校門を出ようとしましたときでした。

ゴーっとものすごい音がして、立つていられないほ

どつよくゆれました。

「じしんだあ！じしんだあ！」

とき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。



今まで、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しました。

おばあちゃんと家にかえると、家中は、あるくところがないほどぐじやぐじやになつっていました。

おばあちゃんが作っていたにものまでひつくりかえつていました。

「いのちがたすかつたことが、

一番だよ。」

と言つて、おばあちゃんは、

ぼくのあたまをなでながら、

ないっていました。

夜になつて、お父さんとお母さんもぶじに

かえつてきました。

すぐくうれしかつたです。

ぼくが友だちと校門を出ようとしましたときでした。

ゴーっとものすごい音がして、立つていられないほ

どつよくゆれました。

「じしんだあ！じしんだあ！」

とき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。



今まで、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しました。

おばあちゃんと家にかえると、家中は、あるくところがないほどぐじやぐじやになつっていました。

おばあちゃんが作っていたにものまでひつくりかえつていました。

「いのちがたすかつたことが、

一番だよ。」

と言つて、おばあちゃんは、

ぼくのあたまをなでながら、

ないっていました。

夜になつて、お父さんとお母さんもぶじに

かえつてきました。

すぐくうれしかつたです。

ぼくが友だちと校門を出ようとしましたときでした。

ゴーっとものすごい音がして、立つていられないほ

どつよくゆれました。

「じしんだあ！じしんだあ！」

とき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。



今まで、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しました。

おばあちゃんと家にかえると、家中は、あるくところがないほどぐじやぐじやになつっていました。

おばあちゃんが作っていたにものまでひつくりかえつていました。

「いのちがたすかつたことが、

一番だよ。」

と言つて、おばあちゃんは、

ぼくのあたまをなでながら、

ないっていました。

夜になつて、お父さんとお母さんもぶじに

かえつてきました。

すぐくうれしかつたです。

ぼくが友だちと校門を出ようとしましたときでした。

ゴーっとものすごい音がして、立つていられないほ

どつよくゆれました。

「じしんだあ！じしんだあ！」

とき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。



今まで、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しました。

おばあちゃんと家にかえると、家中は、あるくところがないほどぐじやぐじやになつっていました。

おばあちゃんが作っていたにものまでひつくりかえつていました。

「いのちがたすかつたことが、

一番だよ。」

と言つて、おばあちゃんは、

ぼくのあたまをなでながら、

ないっていました。

## 4年生 読み物資料

# 「自分できめる」

● 読んで みましょう。

今日は、るすばん。外はもうくらくなってきたのに、お母さんはまだ帰ってきません。

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りました。大きなゆれは、なかなかおさまりません。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」

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、道やたてもと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。

近所の人たちも、お年よりの人や一人ぐらしの人を世話をしながら、小学校にむかっていました。

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。

● 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、伝えましょう。



## 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次災害といいます。

## いのち まも 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  
ひがいが出たのじや。



### 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

電気がふっさきゅうしたときに、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



つ なみ  
津波は、ものすごい力で  
たてもの 建物などを押し流し  
ものすごいスピードで  
くり返しやつて  
来るのじや。



### 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

### つ なみ 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盤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や。



知っておこう 液状化の危険には・・・

- 建物や電柱などがかたむく。
- 地面がさけたり、しづんだりする。
- 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 真っ黒い雲が近づいてくると・・・

①急に暗くなる



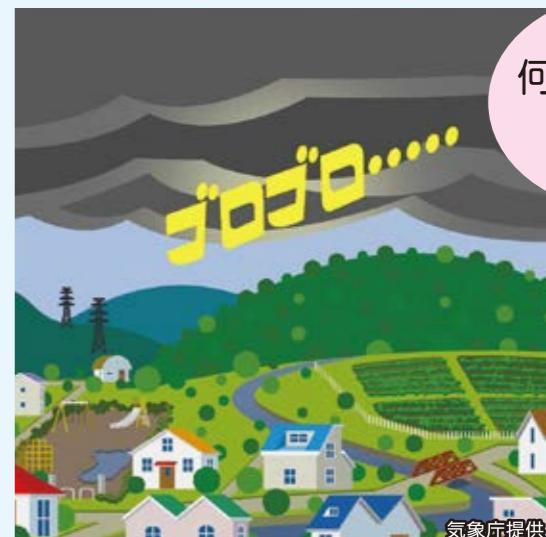
気象庁提供

②冷たい風がふく



気象庁提供

③雷の音がなる



何かが起こり  
そうじや。



出世大名  
家康くん

## とつぜん大雨がふり・・・



どしゃさいがい  
土砂災害が、  
起きることがある。



こうずい  
洪水が、  
起きることがある。

## その他に・・・



かみなり  
雷が近くに  
落ちることがある。



たつまき  
竜巻が、  
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



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、  
地震が発生したときも  
起こるのじや。



### 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  
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

# 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流れこんだりすることをいうのじや。



## 知つておこう

こうずい きけん  
洪水の危険には・・・

- たてもの 建物などがおし流される。
- たてもの 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。

いのち まも  
命を守る  
ポイント

## 早めに建物の、 高い部屋に避難する。

## 川や用水ろには ぜったいに、近づかない！



## 知つておこう 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や



- せきらん うん 山の方に積乱雲が見える。
- かみなり 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



「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  
言われているのじや。

家康くん  
出世大名**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

たつ まき いのち まも  
**竜巻から命を守る**



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災害なのじや。  
いつ、どこで発生するか分からぬと言わてているのじや。

家康くん  
出世大名**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。

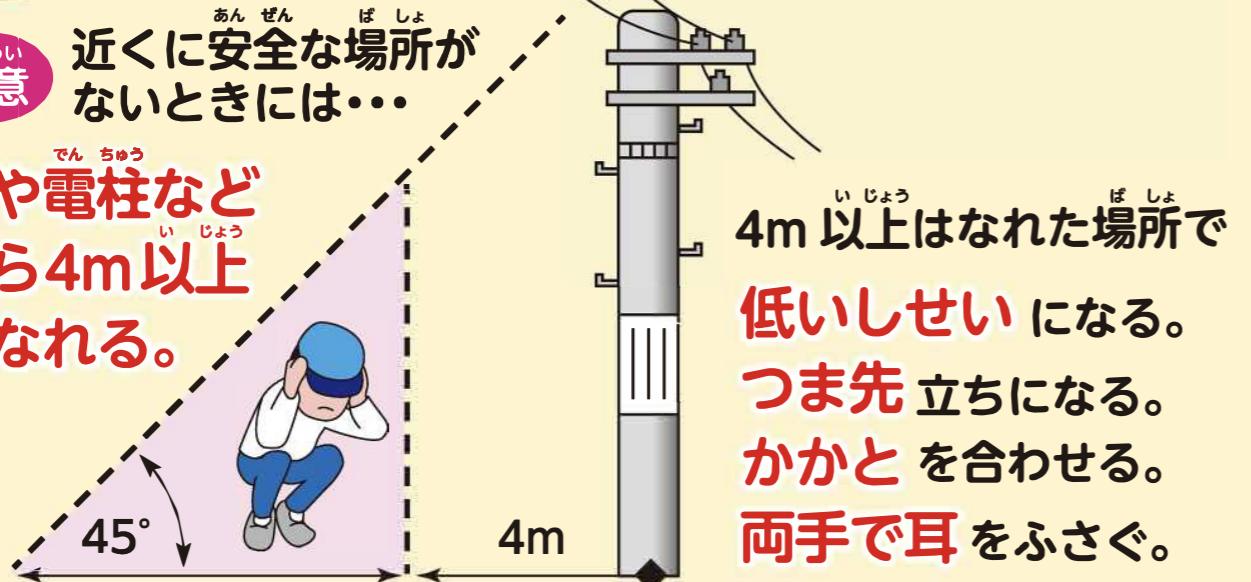


気象庁提供

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。**

**注意**  
木や電柱など  
から4m以上  
はなれる。



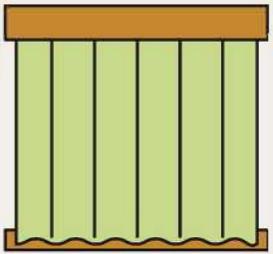
近くに安全な場所がないときには…  
4m以上はなれた場所で  
低いしせいになる。  
つま先立ちになる。  
かかとを合わせる。  
両手で耳をふさぐ。

いのち まも  
**命を守る  
ポイント**

**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。

ひなんじよ  
避難所で生活することになつたら

考えて  
みよう

ひなんじよ  
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

ひなんじよ  
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つた場合、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。

ひなんじよ  
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や



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  
周りの人に話してごらん。



「避難所でどうすごす？」  
(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。さつ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、大地震はやって來た。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っしに待ち続けた。

お母さんがむかえに來たのは、すっかり暗くなつてからだつた。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つてしまい、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つた。

「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つた。

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。」

と言つた。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。」

と笑つて答えた。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つた。ぼくの家ではガスつかが使えたので、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、冷えた体が温まつた。

その時、ふ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。」

ぼくが言つた。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つた。心の中で（おばあさんに会えますように。）と何度もお願ひした。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、笑顔で手をふつてくれた。

「昨日はありがとうございます。おみそ汁を持つてきたので、飲んでください。」

ぼくが言つた。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。」

と言つた。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。体が温まつたよ。」

おばあさんは、両手を合わせてぼくに言つた。

「また来ます。」

ぼくは家まで走つた。外は寒かったけれど、心はぽかぽか温かくなつた。

（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？

