

さい がい
自然災害から
自分の命を守り

共に
助け合う

ぼう さい
防災
ノート

浜松市版

小学校
5年生
6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、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 ①子供の命を守ること
- ②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。

大切な命を、未来につなげる合い言葉 — 行ってきます ただいま —

2011年3月11日午後2時46分に起きた東日本大震災は、東日本を中心にはじめ、ひがいに甚大な被害をもたらした・・・。

3月11日の朝、次女のみずほは「行ってきます。」と言い、ランドセルを背負い、いつも通り学校に向かった。

いつもと変わらぬ朝だった。

1週間後に行われるはずだった卒業式で、みずほはピアノの伴奏者に選ばれていた。毎日、一生懸命に練習していたのをよく覚えている。

「中学に入ったら英語の授業が楽しみだなあ。」

「部活動はバレーボール部に入るんだ。」

あと少しで訪れたであろう未来を、みずほは疑いもしなかった。

もちろん、私だって疑いもしなかった。・・・(中略)

防災とは、ただいまを言うことです。

「行ってきます」と出かけたら、必ず「ただいま」を言う。

それが毎日続いてほしい。あの日言えなかつた、聞けなかつた、たくさんの「ただいま」があるのだ。

女川の中学生が詠んだ句にこんなものがある。

ただいまと
聞きたい声が
聞こえない

こんなことを、繰り返していいはずがない。

そのために、

私たちはあの日から、何かを学ばなければいけないのだ。・・・

「16歳の語り部／佐藤敏郎氏 ポプラ社」から 一部抜粋



ポプラ社発行

お願い

このノートには、みなさんにこれから起ころるかもしれない様々な自然災害から、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。このノートを学校や家庭で活用し、自分の命の守り方を考え、しっかりと身につけてほしいと願っています。

みなさんは学校のリーダーでもあります。自然災害が発生し、または発生するおそれがある場面を想像し、自分の命を守ることはもちろんのこと、“下級生に対して自分ができることは何か”についても考えてみてください。
約束してください。

どんな災害が起きたても、ぜつたいに生きぬくことを。そして、必ず、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

目次

知る・身に付ける

「基本的な命の守り方」 地震が起きたら? 1

考る

通学路にいるときに 地震が起きたら? 3

感じる・考る

5年生「早くあがって！！」 7

6年生「自然災害と人間の心の関係」 9

知る・身に付ける

その他の災害から自分の命を守ろう / 台風 11

警報・注意報を知り、災害に備えよう 13

考る

5年生「わたしにもできること」 15

6年生「あなたならどうしますか?」 / 「3日分の保存食と水」 17

基本的な命の守り方

じ しん
地震が起きたら？お
小さなゆれが起きたら・・・

アクション

1 姿勢を低くし、周りの状況を見る

頭を守ることができるもの



(例)

じょうきょう

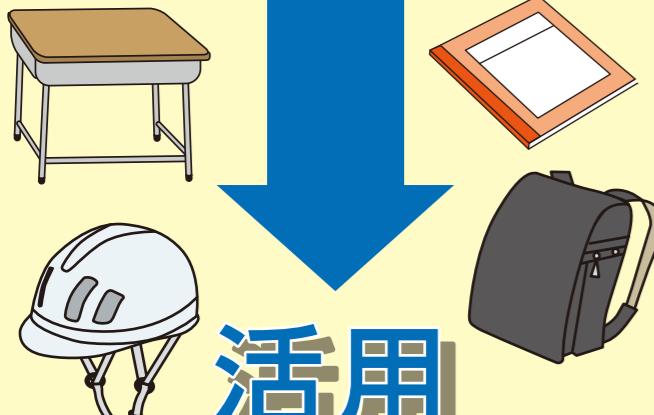
起きりそうな危険



アクション

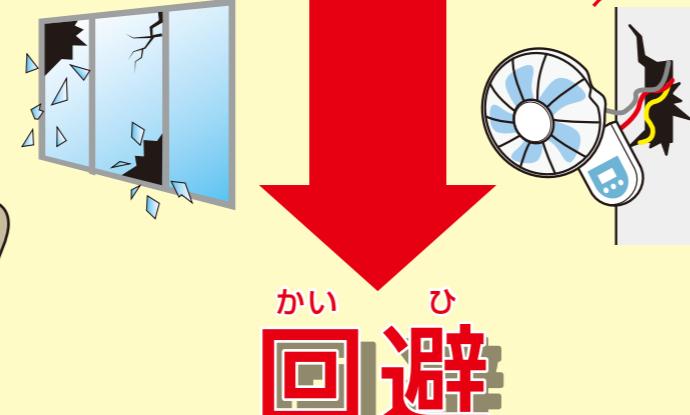
2 命の守り方を判断する

頭を守ることができるもの



活用

起きりそうな危険



回避



小学生・中学生用「地震が起きたら、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

命を守る4つのアクション

お
大きなゆれが起きたら・・・

アクション

3 頭を守る

【注意】

ものが落ちてこない たおれてこない 動いてこない ところで

(例)

近くにものが落ちてきそうなときは

大きな地震が起きたら、机がたおれたり、動いたりしてしまう。
頭を守るために・・・ 頭や顔に落下物などが当らないように守ります。

机のほうを、足ではさんで押さえよう



机の足を、両手で強くぎって押さえよう



まわりの様子も、確認しよう

ゆれがおさまったら・・・

アクション

4 避難する

「おはしも」を守り、すばやく安全な場所へ

2次災害から命を守る

じしん お 地震が起きたら、ものが落ちてこない、たおれてこない、動いてこないように、安全対さくをしておくことも大切です。



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

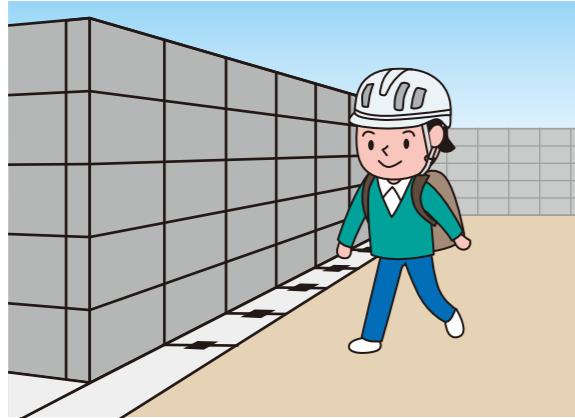
小学生・中学生用「階段（かいだん）にいるときに地震が起きたら、どうすればいいの？」（浜松市）41秒

通学路にいるときに 地震が起きたら？

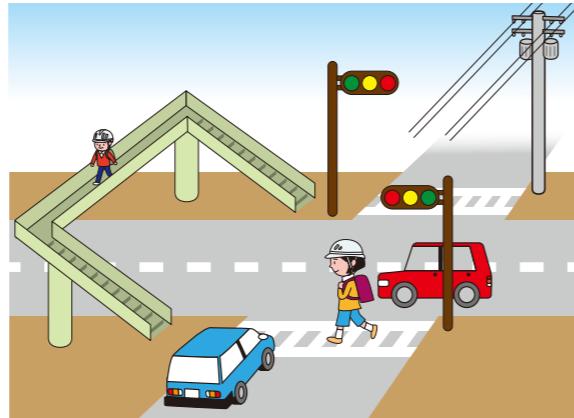
考えて
みよう

通学路にいるときに地震が起きたら、
どのような危険なことが起こりそうかな？

どんな危険が
あるのか
予測してみるのじや。



ブロックべいがある道を歩いているとき



歩道橋や信号機のある交差点を歩いているとき



電柱や標識がある道を歩いているとき



自動販売機の近くを歩いているとき



屋根にかわらがある建物の近くを歩いているとき



建物や住宅が密集している道を歩いているとき



橋の上や河川、海、湖の近くを歩いているとき



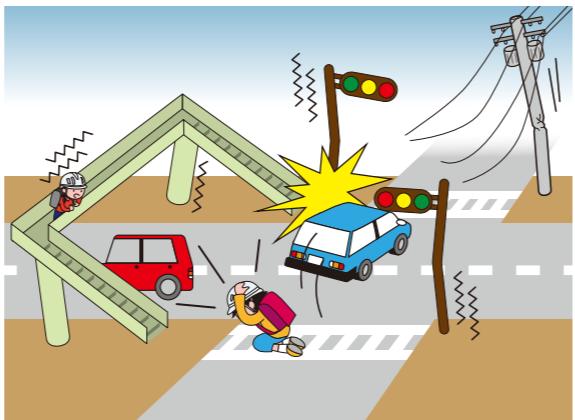
校区に急な傾斜地がある学校では…

確かめておこう

あなたの通学路では、どのような危険なことが起こりそうかな？

じ しん お
地震が起きると

ものが 落ちてくる 倒れてくる 動いてくる



火事や津波、土砂災害などの2次災害 が起きることがある



たて もの みっしゅう
建物が密集しているところでは…



か せん
河川、海、湖に近いところでは…



山道やがけに近いところでは…

考えて
みよう

あなたが通学路にいるときに地震が起きたら、どのように自分の命を守ればよいのかな？

「早くあがって！！」

● 読んでみましょう。

その日はいつも通り学校で授業をしていました。突然机が大きくゆれだし、先生の指示でみんな机の下にかくれました。机だけではなく、窓や床も大きくゆれました。2、3日前から小さな地震はあったけど、こんなに大きな地震ははじめてだったのでとても不安になりました。

だんだんと地震も少なくなってきたので、校庭に逃げました。外では放送がなっていたけど、聞こえませんでした。

雪もふりはじめて寒くなってきたので、体育館で家の人が迎えにくるのを待ちました。しばらくしてお母さんが犬を抱いてむかえにきたので、弟と三人で家に向かいました。

家の中は地震のせいでタンスやテレビが床にたくさん落ちていました。次に、妹が避難している保育園の近くの高台まで妹を迎えていこうとしたら、道路は車でいっぱいになっていたので、歩いて行くことにしました。

歩いている途中、私達の前方から車のおじさんが声をかけてきました。
「津波がくるそうだから、高いところに逃げなさい。」

でも、まだ自分の近くまではこないと思って、そのまま歩いて行きました。



妹が避難している高台までもう少しの所まできた時、高台の上方から

「早くあがって！！」

「早くこっちへ来い！！」

と声がして、ハツとすると、目の前から

茶色い固まりがこっちへ向かってきました。



お母さんが私と弟のうでをつかみ、急いで階段をかけ上りました。

3階の階段をのぼった時、やっと何が起きているのか、わかりました。

下を見ると今まで歩いてきた道は茶色の海になっていて、建物のかけらと車がギシギシと音を立ててぶつかっていて、道路の向かいの家は1階の部分が見えなくなっていました。(後略)

文藝春秋「つなみ 一被災地のこども80人の作文集一」より



● 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、伝え合いましょう。

「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

さい がい 自然災害と人間の心の関係

東日本大震災の時も、過去の災害のときも、次のような考え方から、すぐ避難しなかった人がいます。残念ながら、避難がおくれたことにより、命を失う人もいました。

ひなん 避難がおくれた理由

「東日本大震災における避難行動」
(出典) 中央防災会議専門調査会より

- 自分がいる場所は危険ではないだろう。
- 以前に警報が出たときも大きな津波は来なかったから大丈夫だ。
- 地震でちらかったものを片付けてしまいたい。
- 周りの人も避難していないから大丈夫だろう。

このように、人間は自分にとって都合の悪いことに直面すると、都合の悪いことを無視したり、周りの大多数の人たちに行動を合わせようしたりすることで、自分の心を安定させようとします。

このような人間の心の働きが「油断」を生み、避難をおそくさせてしまうのです。

命の守り方を知っていても、
人を動かす心の働きが
大切なのじや。



さい がい
自然災害が発生し、または、発生するおそれがあるときは、

- 自分がいる場所は危険かもしれない。
- 以前に警報が出たときも大きな津波は来なかったけど、今回は津波が来るかもしれない。
- 地震で家の中がちらかっているけど、津波が来るかもしれないから、片付けは後にしよう。
- 周りの人は避難していないけど、一緒に避難するように呼びかけよう。

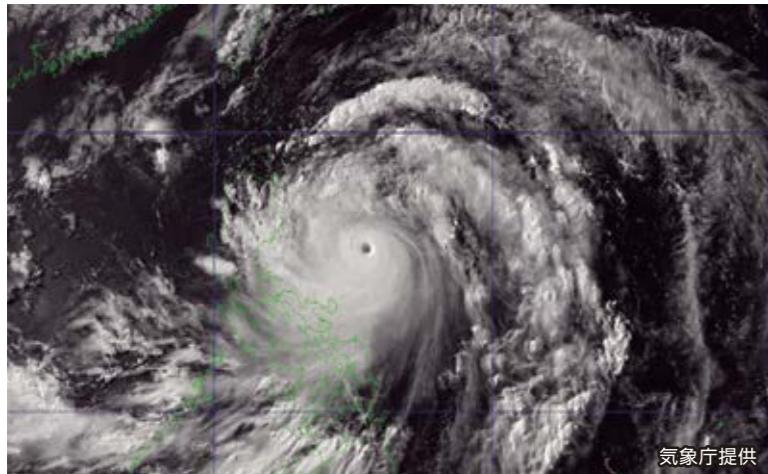
- 自然災害が発生し、または、発生するおそれがあるとき、あなたはどんなことに気を付けながら避難をしますか？
- 自分や友達の考えを伝え合いましょう。



気象庁提供

その他の災害から自分の命を守ろう

台風から命を守る



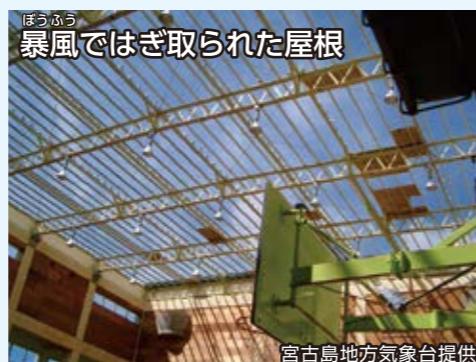
台風は、熱帯の海上で発生する低気圧で、最大風速があよそ秒速17m以上のものをいうのじや。7月から10月にかけて、日本に多く接近するそつじや。



知っておこう

台風の危険には・・・

●暴風により、建物がこわされたり、ものがふき飛ばされたりする。



●激しい雨により、河川がはん濫したり土砂災害が発生したりする。



●雷が近くに落ちることがある。

台風が日本に接近してくるまでには時間がかかります。この間に、気象情報を収集し、備えることが大切です。

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

命を守るポイント

1 気象情報収集 5~6日前

- テレビやラジオ等のニュース
- 静岡地方気象台ホームページ
- サイボスレーダー
- ウェザーニュース
- 浜松市防災ホットメール



浜松市には、いつごろ接近するのかな？

2 備える

緊急避難場所の確認

家の安全点検



いよいよ浜松市に台風が接近！

3 命を守る行動

台風の危険から自分の命を守るためにには、どうすればよいかの～？学校の先生や友達、家人の人と確認しておくのじや。



大雨・強風に関する情報 1日前

大雨・強風に関する気象情報 半日前～数時間前

大雨注意報・強風注意報発表 数時間前～2時間前

大雨警報・暴風警報発表

特別警報発表

▶ 「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

警報・注意報を知り、災害に備えよう

警報・注意報は、様々な自然災害の被害が心配されるとき、気象庁(浜松市は静岡地方気象台)から発表されます。

知つておこう

警報・注意報とは・・・

警報とは、重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報です。また、注意報は、災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報です。

注意報の主な種類

主な種類	注意報が発表されるとき
大雨注意報	大雨による災害が発生するおそれがあるとき ●浸水災害 ●土砂災害 など
洪水注意報	大雨、長雨などにより河川が増水し災害が発生するおそれがあるとき ●河川の増水やはん濫 ●堤防の損傷や決壊による災害
強風注意報	強風により災害が発生するおそれがあるとき

浸水災害とは、側溝や下水の排出能力をこえる雨が降り、道路や住宅などが水につかる災害のことをいい、内水はん濫と呼ぶこともあります。

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

警報の主な種類

主な種類	警報が発表されるとき
大雨警報	大雨による重大な災害が発生するおそれがあるとき ●重大な浸水災害 ●重大な土砂災害 など
洪水警報	大雨、長雨などにより河川が増水し、重大な災害が発生するおそれがあるとき ●河川の増水やはん濫 ●堤防の損傷や決壊による重大な災害
暴風警報	暴風により重大な災害が発生するおそれがあるとき



あなたが
住んでいる区は
何区かな？



海に近い学校については、
津波警報についても
知つておくのじや。



「遠州北」または「浜松市北部」
対象地域 天竜区

「遠州南」または「浜松市南部」
対象地域 中央区、浜名区

遠州南には、磐田市・掛川市などの
浜松市周辺の市町も含まれます。

「わたしにもできること」

仙台市立幸町南小学校 4年生の作品

読んでみましょう。

あの夜、^{わたし}私がお母さんと小学校に避難してきました時、そこにはたくさん的人がいた。体育館も、ステージも、校庭に止められた車の中も、校庭の体育倉庫の中も、避難してきました人であふれていた。後で聞いてみると、1500人くらい避難していたそうだ。大きな余震が来るたびにお母さんにしがみついたけれど、いつも一緒にいる友達や先生がみんないて、ちょっと安心したのを覚えている。

朝になり、避難所になった体育館の中に、人が歩く通路をつくることになった。改めて体育館の中を見回してみると、いろいろな人がいた。おなかが大きなお母さん、生まれたばかりの赤ちゃん、足が不自由で一人では歩けない方、お年寄り、具合の悪そうな方。^{たし}確かに、^{わたし}私のように物をよけて歩いたり「通して」と声をかけたりできる人ばかりではない。

「よし。通路をつくろう。」

みんな、立ち上がった。赤ちゃんのいるおうちの方は、ステージわきの小部屋に。足の不自由な方は、トイレに近いところに。具合の悪い方は、すぐに連絡が取れるよう本部の近くに。

通路をつくったことを機に、いろいろなことが少しずつ動き出した。

「トイレは、病気の感染予防のために、中から直接行くのではなくて、不便だけど、外の入り口を使うことにしよう。」

細かいルールも少しずつ決まり、元気な人はトイレ掃除を始めた。

P T Aの方は毎日ごはんを用意し配っている。6年生のお姉さんたちも手伝いを始めた。
(みんな、自分ができることを精一杯やっている。わたしにも、できることはないだろうか。)

まわりを見回してみた。交代でしか横になれないくらい人があふれている体育館。となりの、体がしんどそうなおばあちゃん。一方で、騒がずにはいられない小さな子ども。

わたし
私もできることが見つかった。

「おばあちゃん。こっちも使って横になっていいですよ。」
となりのおばあちゃんは、びっくりしたように私の顔を見た。
そして笑顔になった。

「ありがとう。体がつらかったんだ。」
私も笑顔になった。

「お母さん、小さい子たちと、
そこで遊んでくるからね。」
お母さんがびっくりした顔で見上げている。

(みんなと生きている。この地域で生きている。みんなとがんばろう。)
そんな思いが自然にわきあがってきた。

「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

● 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、伝え合いましょう。



思いやり親切、生命の尊重

あなたなら、どうしますか？

「3日分の保存食と水」

大きな地震が起きましたが、私たち家族〔祖父、祖母、父、母、自分、妹（3歳）〕は、なんとか助かりました。

しかし、家が壊れてしまい、家で生活を送ることができなくなつたので、私たち家族は、日ごろから備えていた3日分の保存食と水を持って避難所に行きました。

避難所には、多くの人がいました。避難所には、わずかな保存食と水しかなく、次の日、配給場所には人がどつとおしよせ、食料を取り合うほどでした。食料が回ってこない人も多くいました。

わたしたちがいる避難所に、いつ食料が届くか分かりません。

ですが、いま、わたしたち家族には「3日分の保存食と水」があります。

避難所にいる多くの家族は、保存食や水を持ってきていません。

もし、この家族の「私」があなたなら、どうしますか？



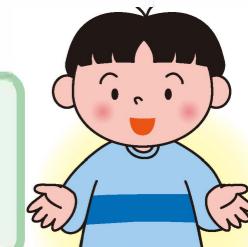
—資料提供— 平成27・28年度長泉町立北中学校作成「防災道徳資料」より
「防災道徳」授業を開発した静岡大学教育学部藤井基貴研究室監修

あなたなら、どうしますか？

〈学習のイメージ〉



はじめに、教材を読んで、自分の意見をもち、その理由をワークシートに書きます。



次に、みんなで意見を出し合います。
「そうか…」「なるほど…」と思ったことをメモします。



わたしはAの意見をもちました。
理由は・・・・・だからです。

なるほど！



ぼくはBの意見をもちました。
理由は・・・・・だからです。

最後に、最終的な意見をもち、意見を伝え合います。



わたしは、意見は変わらなかつたけれど友達の意見を聞いて、さらに考えが深まりました。

考え方の深まり・広がり



友達の意見を聞いて「そうか。」と思い、はじめと終わりの意見が変わりました。新しい考えをもつことができ、自分の考えが広がりました。

▶ 「避難所でどうすこす？」
(NHK for School キミも防災サバイバー!) 10分