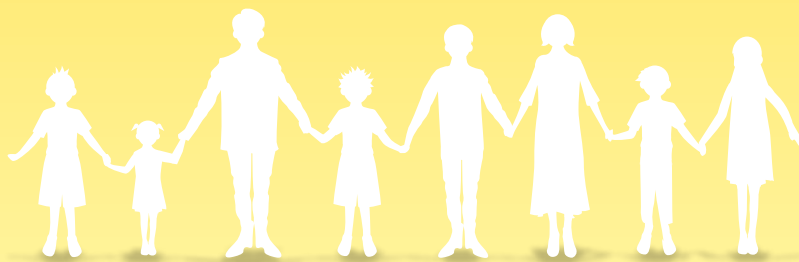


防^{ぼう}災^{さい}ノート

小学生(低学年)版

さいがい
～災害からいのちをまもる～



みえけんきょういくいいんかい

しょう がっ こう ねん せい
小学校1・2・3年生のみなさんへ



わたしの なまえは なまずはかせ。

じ しん
地震のことは、だれよりも くわしいぞ。

ねん がっ ひがしに ほん ねん がっ くまもとけん ねん がっ いし
2011 年 3 月に東日本で、2016 年 4 月に熊本県で、2024 年 1 月に石
かわけんの と はんとう おお じ しん
川県能登半島で大きな地震があったのをしっているかな？

いずれの地震でもたくさんの人がなくなった。

そこで、もし みんなが すんでいる ところで 大きな地震が おこっても、
みんなの いのちが まもれるように、この 防災ノートを つくったんだ。

また、台風などの 風水害に そなえる ことも たいせつだ。

じぶんの いのちは じぶんで まもるために、この ノートで べんきょうし
てほしい。

保護者のみなさまへ

近い将来に発生が危惧される南海トラフ地震や、年々勢力を増す台風、激化する集中豪雨等、このような自然災害から、子どもたちのかけがえのない命を守るためには、子どもたちの防災意識と知識・能力を高め、災害から身を守る力を育むことが重要です。

そのためには、子どもたちの周りにいる大人たちの防災意識が高いことや、家庭での防災対策が十分行われていることが必要です。

そこで、子どもたちが防災ノートを活用した防災学習に取り組む際、保護者のみなさまにも一緒に考えていただくことにより、家族の防災意識の向上や、家庭や地域の防災対策に取り組んでいただきたいと思います。

このように、防災意識の高い方が地域の中に増えていくことが地域の防災力向上につながっていくものと考えています。

ぜひ、子どもたちと一緒に防災ノートに取り組んでいただきますよう、ご協力をお願いします。

※本ノートの関連するページに、360度動画で地震発生時の状況を模擬体験できる動画のQRコードを掲載しています。

また、ポータルサイト「学校防災みえ」では、1人1台学習端末を使って防災を学ぶ教材などを紹介していますので、本ノートと組み合わせて活用してください。



学校防災みえ

も く じ



1.学校で 休みじかに 大地震が おこったら	
(1) きょうつの ^{なか} 中で きけんなこと	3
(2) きょうつの ^{おお じ しん} そとで 大地震が おこったら	4
2.学校からの かえりみちで 大地震が おこったら	
(1) かえりみちで きけんなこと	5
(2) かえりみちで ^{おお じ しん} 大地震が おこったら	6
3.いえに いるときに 大地震が おこったら	
(1) いえの ^{なか} 中で きけんな こと	7
(2) いえの ^{なか} 中で ^{おお じ しん} 大地震がおこったら	8
4.そとに 出かけているときに 大地震が おこったら	
(1) ^で 出かけているときに きけんなこと	9
(2) ^で 出かけているときに ^{おお じ しん} 大地震が おこったら	10
5.台風が ちかついてきたら	
(1) ^{たいふう} 台風で きけんなこと	11
(2) ^{たいふう} 台風におそわれたら	12
6.とつぜん おそう 風水害	
(1) たつまきで きけんなこと	13
(2) とつぜんの ^{おおあめ} 大雨で きけんなこと	14
(3) かみなりで きけんなこと	14
7.ひなんしよで すごすことになったら	
(1) ひなんしよって どんなところ	15
(2) ひなんしよで きを つけることは	16
(3) ひなんしよに もっていくものは	16
しりょうへん	
(1) 津波 ^{つ なみ} について しておこう	17
(2) えきじょうか ^{えきじょうか} について しておこう	18
(3) 土砂 ^{ど しゃ} さいがいについて しておこう	18

ワークシート (別紙)

- ①じぶんの みの まもりかたを しろう
- ②ひなんマップをつくろう
- ③災害用伝言ダイヤル(171)の つかいかたを しろう

(2) きょうしつの そとで 大地震が おこったら

休みじかんに 大地震が おこったら、どうしたら よいでしょうか？
 下の えを みて かんがえたことを かいて みましょう。

こうしゃのそば



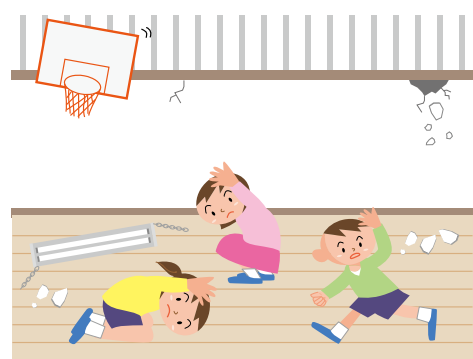
ろうか、かいだん



げたばこ(くつばこ)のそば

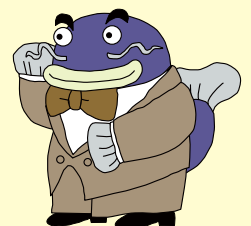


たいいくかん



ゆれが おさまって、ひなんするときは...

- 校内放送が あったら、しずかに きこう。
- ろうかや かいだんでは、**お**さない。**は**しらない。**し**ゃべらない。
- ひなんするときは、われた ガラスに **き**気をつけよう。
- 津波が きそうなときは、いそいで **たか**高いところへ ひなんしよう。
- あんぜんな ところに ひなんしたら、**も**どらない。



がっ こう 学校からの かえりみちで おお じ しん 大地震が おこったら

どうが
360度動画で
じしん たい
地震を体けん
してみよう▶



(1) かえりみちで きけんなこと

がっ こう 学校の かえりみちで じしん 地震が おこったら、どんな きけんな ことが おこるでしょうか？
した 下の えと しゃしんをみて かんがえて みましょう。



じしん
【地震で こわれたもの】
たおれた ブロックべい



つぶれた いえ



いし
くずれた 石がき



がっ こう
❓ 学校の そとの ほかの ばしょでは
どんな きけんな ことが おこるでしょうか？

「おちてこない・たおれてこない・いどうしてこない」ばしょに。

(2) かえりみちで ^{おお じ しん}大地震が おこったら

きけんな ばしょを とおっているときに ^{じしん}地震が おこったら、どうしたら よいでしょうか？
^{した}下の えを みて かんがえたことを かいて みましょう。

こうさてん



がけの そば



^{かわ}川や はしの ちかく



うみの ちかく



ゆれが おさまって、ひなんするときは...

- ^{ほうそう}放送が あったら、しずかに きこう。
- その ときに いる ばしょで おこる きけんな ことを かんがえて ひなん しよう。
- ^{つ なみ}津波が きそうなときは、いそいで ^{たか}高いところへ ひなんしよう。
- きけんな ところへは ちかづかない。



いえに いるときに 大地震が おこったら

どうが
360度動画で
地震を体験
してみよう▶



(1) いえの ^{なか}中で きけんなこと

いえに いるときに ^{じしん}地震が おこったら、どんな きけんな ことが おこるでしょうか？
^{した}下の えをみて かんがえて みましょう。



【^{かじ}火事から ひなんする ときは】

- ^{かじ}火事のときは、ゆうどくなガスがはっせいするので、
けむりの ^{なか}中を ひなんするときは、ハンカチなどを
^{くち}口、はなに あてて、できるだけ ひくい しせいで ひなんしよう。
- いったん ひなんしたら、いえの ^{なか}中へは もどらない。
- ^ひ火が ひろがる おそれがあるときは、こうえんなどへ ひなんしよう。



⑦ いえの ^{なか}中の ほかの ばしょでは、どんな きけんな ことが おこるでしょうか？

「おちてこない・たおれてこない・いどうしてこない」ばしょに。

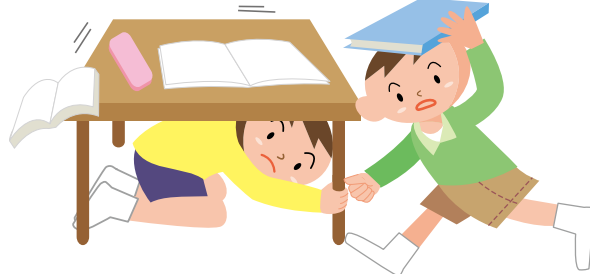
(2) いえの なか 中で おお じ しん 大地震が おこったら

いえに いるときに じ しん 地震が おこったら、どうしたら よいでしょうか？
した 下の えを みて かんがえたことを かいて みましょう。

ごはんをつくっているとき



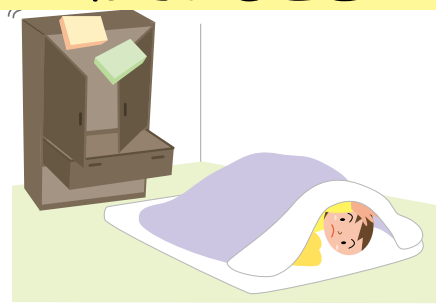
べんきょうしているとき



おふろにはいっているとき



ねているとき



ゆれが おさまって、 ひなんするときは...

- ほうそう 放送が あったら、しずかに きこう。
- つ なみ 津波が きそうなら、いそいで たかい ところへ ひなんしよう。
- ひなんするときは、われた ガラスに き 気をつけよう。
- あんぜんな ところへ ひなんしたら、もどらない。



【なまずはかせからの しつもん】

ゆれが おさまったら、あなたの いえでは
 どこに にげることになっていますか。



4

そとに 出かけているときに 大地震が おこったら

どうが
360度動画で
しん たい
地震を体験
してみよう▶



(1) 出かけているときに きけんなこと

そとに 出かけているときに 地震が おこったら、どんな きけんな ことが
おこるでしょうか? 下の えとしゃしんを みて かんがえて みましょう。



【地震で おきた こと】

か し
火事



こわれて、おちた まどガラス



つ なみ
津波



⑦ ほかの ばしょでは、どんな きけんな ことが おこるでしょうか。

「おちてこない・たおれてこない・いどうしてこない」ばしょに。

(2) ^で出かけているときに ^{おお じ しん}大地震が ^{おこ}ったら

いつもは いかないような ところへ ^{し しん}いったときに 地震が おこったら、どうしたら
よいでしょうか？ 下の えを ^{した}みて かんがえたことを かいて みましょう。

バスや でんしゃに のっているとき



デパートや スーパーで かいものを しているとき



テーマパークで あそんでいるとき



うみへ およぎに いったとき



ゆれが おさまって、ひなんするときは…。

- ^{ほう そう}放送が あったら、しずかに きこう。
- おちているものや こわれているものに ^き気をつけよう。
- そのときに いる ばしょで おこる きけんなことをかんがえて ひなんしよう。
- ^{つ なみ}津波が きそうなときは、いそいで ^{たか}高いところへ ひなんしよう。
- あんぜんな ところへ ひなんしたら、もどらない。



5

たい ふう

台風が ちかづいてきたら

(1) 台風で きけんなこと

たい ふう

台風が やってきたら、どんな きけんな ことが おこるでしょうか？

した

下の えと しゃしんを みて かんがえて みましょう。



たい ふう

【台風でおこったこと】

ガラスが われた しょくいんしつ



あふれだした 川



おしよせた 土や石



(2) ^{たい ふう}台風におそわれたら

^{たいふう}台風におそわれたら、どうしたら よいでしょうか？
^{した}下の えを みてかんがえたことを かいて みましょう。

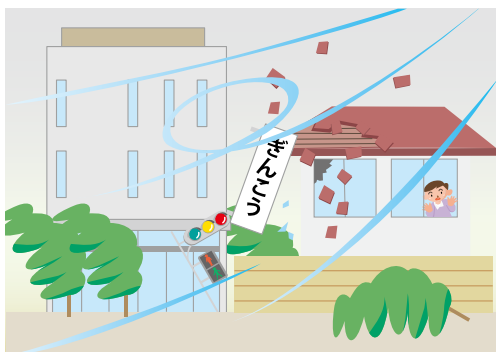
いえに ^{みず}水が ながれこむ



どろろが ^{みず}水びたしになる



はげしい ^{かぜ}風が ふく



^{やま}山が くずれる



ちいきで ^{さい がい}おこった 災害について きいて みよう

これまでに みえけんに やってきた ^{たいふう}台風の ひがいに ついて、きいてみましょう。



^{だいすい}きいはんとう 大水がい

(1) たつまきで きけんなこと

たつまきにおそわれたら、どんな きけんな ことが おこるでしょうか？
 下の えと しゃしんをみて かんがえて みましょう。



【たつまきで おこったこと】

ちらばった つくえ



写真提供 〇〇市立西田井小学校

とばされたやねがわら



写真提供 気象庁

たつまきから みをまもるには

いえに
いるとき

- まどの ちかくからはなれる。
- じょうぶな つくえの ^{した}下にかくれ、
りょう手^てで あたまを まもる。

そとに
いるとき

- じょうぶな たてものに ひなんする。
- すいろやくぼんだところに みをふせ、
りょう手^てで あたまを まもる。



(2) とつぜんの大雨で きけんなこと

おお あめ

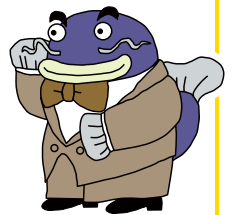
とつぜんの大雨に おそわれたら、どんなきけんなことが おこるでしょうか？
 下の えと しゃしんを みて かんがえて みましょう。



とつぜんの大雨から みをまもるには

おお あめ

- すぐに 川^{かわ}からはなれる。
- ちかどうやちかしつには
はいらない。
- 水^{みず}の ついた
どうろでは、
あし
足もとに
ちゅういする。

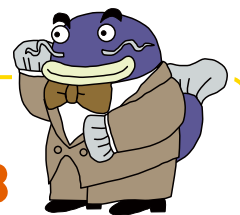


(3) かみなりで きけんなこと

いえのそとで かみなりにおそわれたら、どんなきけんなことが おこるでしょうか？
 下の えと しゃしんを みて かんがえて みましょう。



かみなりから みをまもるには



- かみなりが なったら すぐに
ひなんする。
- 木^きや でんちゅうからはなれる。
- たてものや じどうしゃの^{なか}中に
ひなんする。
- ひなんする ばしょが ないときは、
しせいを ひくくする。

7

ひなんしよで すごすことになったら

(1) ひなんしよって どん^{した}なところ

ひなんしよは どん^{した}なところでしょうか? 下の えと しゃしんを みて かんがえて みましょう。



【ひなんしよの ようす】

たくさんの ひなんしゃ



きゅう^{すい}水を まつ ひと



ごみ^{やま}の 山



(2) ひなんしよで きをつけることは

ひなんしよで きをつけなければ ならないことや まもらなければ ならないことは 为什么呢？ 下の えを みて かんがえたことを かいて みましょう。

「もう ねる じかん なのに」



「あの子 どこに いるの」



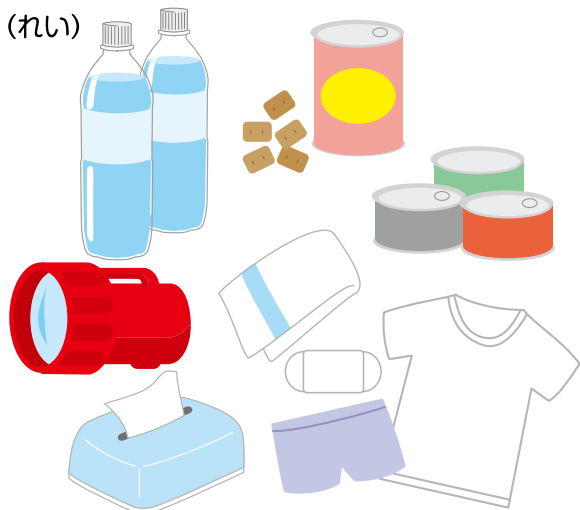
「みんなに くばりたいのに」



(3) ひなんしよに もっていくものは

ひなんしよに もっていくものを かんがえて かいて みましょう。

(れい)



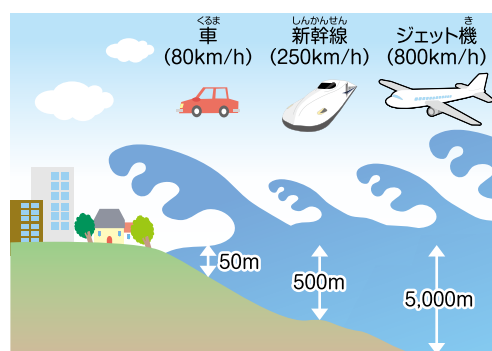
しりょうへん

(1) 津波についてしっておこう

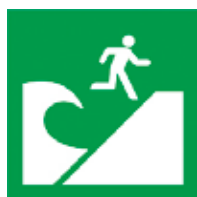
津波から たすかる ためには、津波を よく しることが たいせつです。

津波の ちゅういする ところ

- ① 地震の おきる ところによっては、津波が すぐにおそって くるかもしれない。
- ② 津波はジェット機なみの速さでおしよせてくる。
〈海上の場合、例えば、深さが5,000mのところではジェット機と同じくらいのスピードです。また、深さ500mのところでは新幹線と、深さ50mのところでは自動車と同じくらいです。〉
- ③ 津波は くりかえし おそってくる。
- ④ 津波は ばしょによって、たかさが ちがう。
- ⑤ たとえ 30センチていどの津波でも、立って いられない ほどの ちからがある。
- ⑥ 津波は うみから 川を さかのぼる。
- ⑦ 津波が くるときは、さいしょに しおが ひくとは かぎらない。



!! このひょうしきにちゅうい!



津波避難ばしょ



津波避難ビル



津波ちゅうい



津波がくるところ

津波の 大きさは、地震の 大きさなどに よって ちがってきます。「まえの 津波は いえまで こなかったから、つぎも こないだろう」とは、ぜったい おもってはいけません!

津波が きそうなら、
たかいところへにげるんだよ!



「おちてこない・たおれてこない・いどうしてこない」ばしょに。

(2) えきじょうかについてしておこう

うみや ^{かわ}川の ^{ちかく}ちかく、うめたてち などでは、
地震の ^{じ しん}ときに「えきじょうか げんしょう」が
おこる ^{おこる}ことがあります。

じめんから ^{みず}水が ^たふき出して ^{どろどろ}に
なり、マンホールが ^{うきだ}うきだしたり ^{たてもの}たてもの
が ^{かたむ}かたむいたりします。



写真提供：浦安市

(3) 土砂さいがいについてしておこう

台風や ^{きゅうな}きゅうな ^{おお あめ}大雨により、山の津波と ^{やま つ なみ}いわれる ^{ど しゃ}土砂さいがい ^{おこる}ことが
あります。土砂さいがいは、地震の ^{じ しん}あとに ^{おこる}おこることも ^あります。

【土砂さいがいの しゅるい】

^{ど せき りゅう}
土石流



^{やま}山、^{かわ}川、^{いし}石や土砂が^{しゅうちゅうこうう}集中豪雨な
どによって一^{いっ}き^きに下流へ押し流
されます。

^じ
地すべり



^{ねん ど}粘土などすべりやすい^{ち そう}地層に
^{ち か すい}地下水が作用して、^{じ めん}地面がゆっ
くりすべって^{うご}動き出します。

^{くす}
がけ崩れ



^{しゅうちゅうこうう}集中豪雨などにより急な^{きゅう}斜面
^{くす}が崩れ落ちます。

【土砂さいがいの まえぶれ】

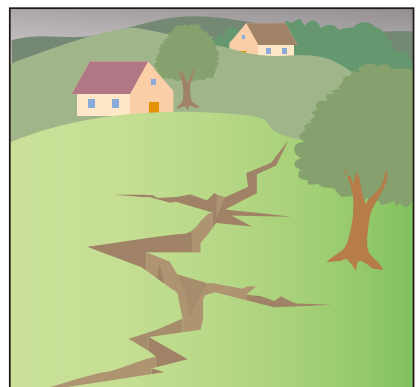
つぎのようなまえぶれにちゅういしよう。



^{かわ}川の^{なが}流れが濁り^{にこ}流木が
^ま混ざり^{はじ}始める。



^{しゃめん}斜面から^{みず}水が^だふき出す。



^{じ めん}地面に^わひび割れができる。

つぎのクイズに ちょうせんしよう。

こたえは 防災ノートに かいて あるのでさがして みよう。



Q1



ひなんする ときに
だいじな「おはしも」って
どんな いみですか？

こたえ

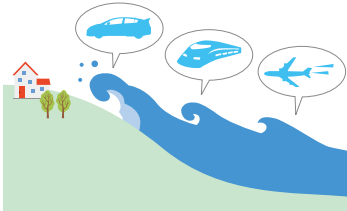
Q2

たつまきから
みを まもるには
どうしたら
いいでしょうか？



こたえ

Q3



つなみ
津波の はやさは
ふか
深さ5,000mの
ところでは
どのようなのりものと
おな
同じですか？

こたえ

Q4

した
下の ひょうしきは なにですか？



1



2



3



4

こたえ

Q5

つなみ
津波が
きそうなら
どうしますか？



こたえ

ねん 年	くみ 組
ねん 年	くみ 組
ねん 年	くみ 組

なまえ

問い合わせ先

▶このノートについて 三重県 教育委員会事務局 教育総務課 059-224-3301
▶自然災害について 三重県 防災対策部 地域防災推進課 059-224-2184

防災ノート・ワークシート(別紙)は、ダウンロードできます ▶ URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm>

自然災害の情報が載っています ▶ 防災みえ.jp URL <https://www.bosaimie.jp>

防災ノート ～災害からいのちをまもる～

三重県教育委員会事務局教育総務課

〒514-8570 津市広明町13番地

電話：059-224-3301／ファクス：059-224-2319

[監修・助言]

三重大学 大学院 工学研究科

川口 淳 教授



防災ノート・
ワークシート



防災みえ.jp