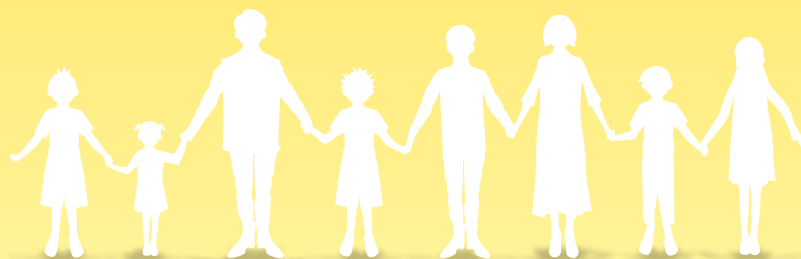


# 防 灾 手 册

小学生  
(低年级)  
版

～从灾害中保护生命～



三重县教育委员会

## 至小学1、2、3年级的学生们



我的名字叫做鲶鱼博士。

对于地震,我可是比任何人都要了解。

大家知道2011年3月在东日本,2016年4月在熊本县,2024年1月在石川县能登半岛发生的大地震吗?

在这几场地震中,很多人都失去了生命。

为了即使在大家住的地方发生同样的大地震,大家也能够保护大家的生命,特制作了本防灾手册。

另外,为防备台风等风灾水害来袭做好准备也是非常重要的。

为了保护自己的人身安全,希望你能看完本手册。

## 至各位家长

为了在不远将来可能发生的南海海沟地震、强度逐年增加的台风、猛烈的集中暴雨等自然灾害中保护孩子宝贵的生命,提高孩子们的防灾意识和知识,培养孩子们在灾害中自我保护的能力至关重要。

这就需要孩子周围的大人们具有较高的防灾意识,家中也要采取充分的防灾对策。

因此,在孩子们利用防灾手册学习防灾知识时,请家长们也跟孩子一起思考其中的问题,这样不但能提高家庭成员的防灾意识,还能帮助制定出家庭或地区的防灾对策。

另外,本地区内防灾意识高的人员的增多,也有助于提高地区整体的防灾能力。请务必与孩子一起学习防灾手册的内容。



学校防灾在三重

# 目 录



<b>1. 在学校的课间时间发生大地震的话</b>	
(1) 教室中会发生的危险 .....	3
(2) 如果身处教室外的时候发生了大地震 .....	4
<b>2. 如果在回家路上发生大地震</b>	
(1) 回家路上会发生的危险 .....	5
(2) 如果在回家路上发生大地震 .....	6
<b>3. 在在家里的时候，如果发生大地震</b>	
(1) 在家里会发生的危险 .....	7
(2) 在在家里的时候，如果发生大地震 .....	8
<b>4. 如果外出的时候，发生大地震的话</b>	
(1) 在外出的时候，会遇到的危险 .....	9
(2) 在外出的时候，如果发生大地震 .....	10
<b>5. 如果台风临近</b>	
(1) 刮台风时会发生的危险 .....	11
(2) 如果台风来袭 .....	12
<b>6. 突然来袭的风灾水害</b>	
(1) 刮龙卷风时会发生的危险 .....	13
(2) 突然下大雨时会发生的危险 .....	14
(3) 打雷时会发生的危险 .....	14
<b>7. 需要暂时在避难所滞留时</b>	
(1) 避难所是怎样的地方 .....	15
(2) 在避难所需要注意的事情 .....	16
(3) 需要带到避难所的东西 .....	16
<b>资料篇</b>	
(1) 针对海啸需要知道的事情 .....	17
(2) 针对液化化需要知道的事情 .....	18
(3) 针对泥沙灾害需要知道的事情 .....	18

## 文档（附件）

- ①保护自己的安全
- ②制作避难地图
- ③熟悉灾害专用留言号码（171）的使用方法

## 1

# 在学校的课间时间发生大地震的话



## (1) 教室中会发生的危险

身处教室的时候如果发生地震的话，会发生哪些危险呢？请看下面的图画来进行思考。



### 【会被地震破坏的东西】

剥落的墙壁



照片提供:文部科学省

掉落的日光灯



照片提供:文部科学省

倾倒的图书室的书架



照片提供:文部科学省

① 教室的外边，会发生哪些危险的事情呢？

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

## (2) 如果身处教室外的时候发生了大地震

在课间休息的时候发生大地震的话，该怎么做呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

### 校舍旁边



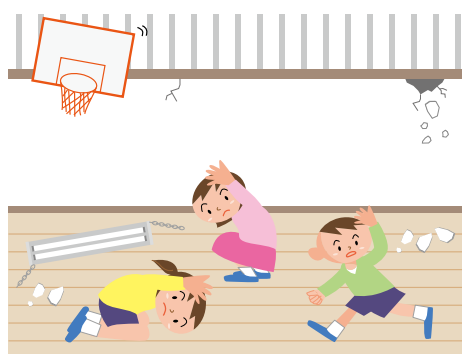
### 走廊、楼梯



### 鞋柜旁边



### 体育馆



## 当震动停止，开始避难的时候……

- 如果有校内广播，要安静下来听广播。
- 在走廊、楼梯处不要推搡 (osanai)、不要跑动 (hashiranai)、不要说话 (shaberanai)。
- 在避难的时候，要小心破碎的玻璃。
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 到安全的地方避难后，不要再返回 (modoranai)。



## 2

# 在放学回家的路上， 如果发生大地震



## (1) 回家路上会发生的危险

如果在回家路上发生地震的话，会发生那些危险呢？

请看下面的图画和照片来进行思考。



### 【会被地震破坏的东西】

倒下的砖墙



倒塌的房子



崩塌的石墙



① 在校外的其他地方，会发生怎样的危险呢？

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

## (2) 如果在回家路上发生大地震

校外有各种各样的地方。地震发生的时候，该怎么做呢？请看下面的图画，写出你的想法。

### 十字路口



### 陡坡旁边



### 水边或桥附近



### 海边



## 当震动停止，开始避难的时候...

- 如果有广播，要安静下来听广播。
- 思考那时所在场所可能发生的危险，进行避难
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 千万不能靠近危险的地方。



## 3

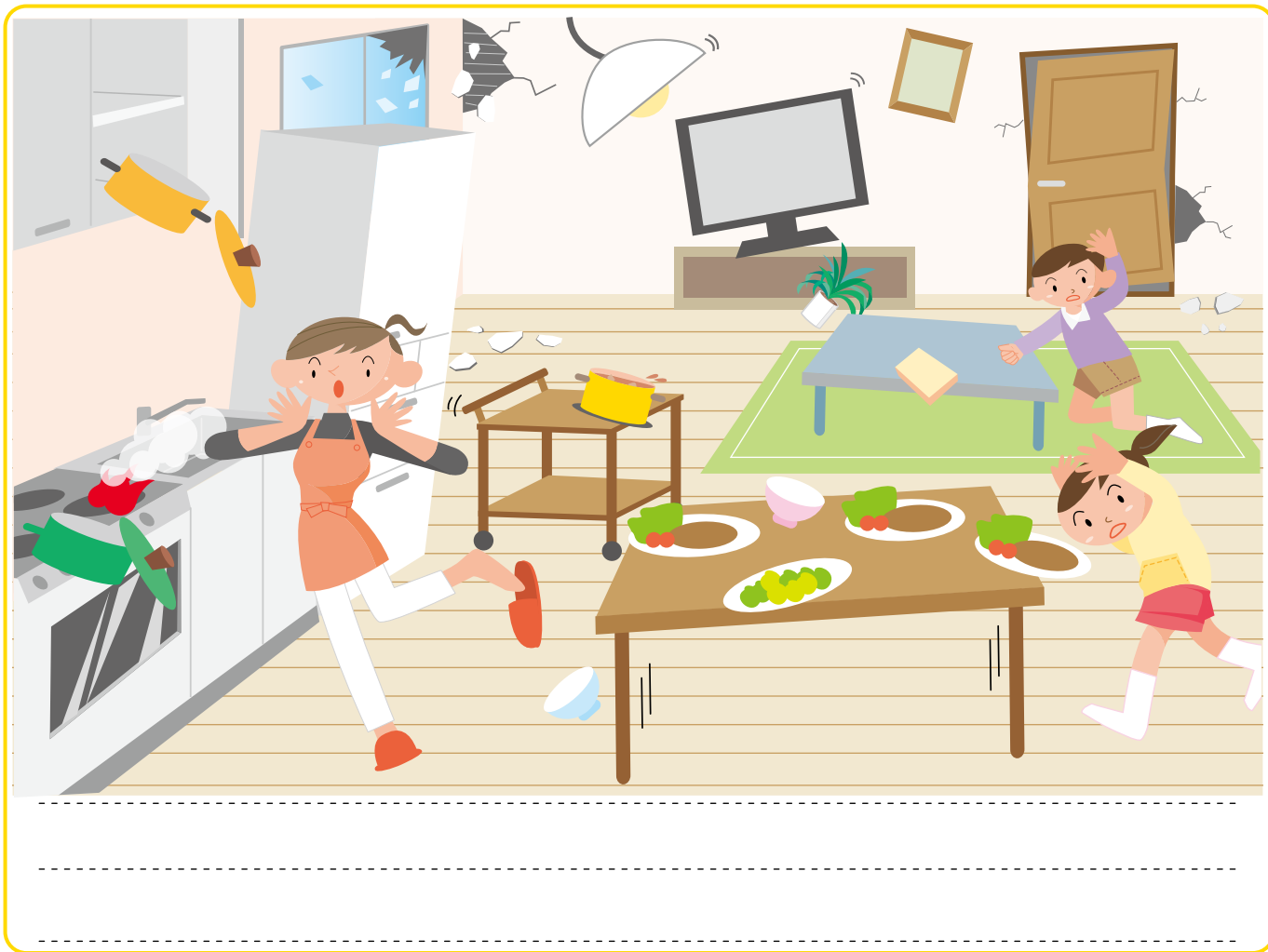
# 在家里的时候， 如果发生大地震



## (1) 在家里会发生的危险

如果在家里的的时候发生地震的话，会遇到怎样的危险呢？

请看下面的图画和照片来进行思考。



### 【在躲避火灾的时候】

- 由于发生火灾时会产生有毒气体，在烟中避难的时候，要用手帕等捂住嘴巴和鼻子，尽可能低的弯下身体进行避难。
- 成功避难后，切不可回到房屋中去。
- 如果火势有可能扩大范围的话，就要去公园等地方避难。



### ❓ 家里的其他地方，会发生哪些危险呢？

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方



## (2) 在家里的时候，如果发生大地震

在家里的时候，如果发生大地震的话，该怎么办呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

### 做晚饭的时候



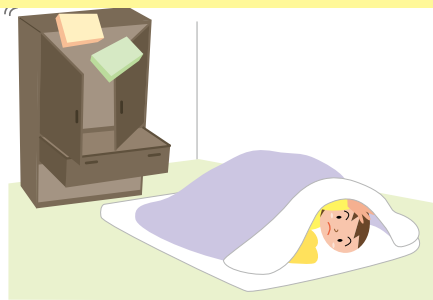
### 学习的时候



### 洗澡的时候



### 睡觉的时候



## 当震动停止，开始避难的时候...

- 如果有广播，要安静下来听广播。
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 在避难的过程中，要小心被打碎的玻璃。
- 到达安全地点避难后不要再返回



## 【鲶鱼博士的提问】

当震动停止之后，  
你应该从家里向什么地方避难呢。



## 4

# 如果外出的时候， 发生大地震的话



## (1) 在外出的时候，会遇到的危险

如果在外出的时候发生地震，会发生哪些危险的事情呢？  
请看下面的图画和照片来进行思考。



### 【地震所引起的灾害】

火灾



破碎掉落下来的窗户玻璃



海啸



**?** 在其他地方，还会发生怎样的危险呢。

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

## (2) 在外出的时候，如果发生大地震

如果在自己身处不熟悉的地方的时候发生地震，该怎么做呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

### 乘坐公交车或列车的时候



### 在商场或超市买东西的时候



### 在主题公园游玩的时候



### 在海边游泳的时候



## 当震动停止，开始避难的时候...

- 如果有广播，要安静下来听广播。
- 要小心掉落的东西和破碎的东西。
- 思考那时所在场所可能发生的危险，进行避难
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 在安全的地方避难之后，不要再返回。



# 5

## 如果台风临近

### (1) 刮台风时会发生的危险

台风来袭时，会有什么样的危险？

请看下面的照片，写出你的想法。



-----

-----

#### 【台风带来的损害】

玻璃破碎的员工办公室



泛滥的河流



奔流的泥沙和石头



## (2) 如果台风来袭

台风来袭时你要做哪些事情呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

### 大水流入家中



.....

.....

.....

### 道路被淹

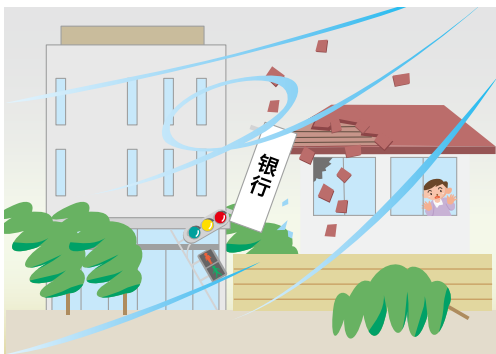


.....

.....

.....

### 刮起大风



.....

.....

.....

### 山体坍塌



.....

.....

.....

## 问一下本地区发生的灾害

问一下到目前为止三重县遭受的台风灾害。

.....

.....

.....



纪伊半岛大水灾

# 6

## 突然来袭的风灾水害

### (1) 刮龙卷风时会发生的危险

如果龙卷风来袭，会发生哪些危险的情况？

请看下面的照片，写出你的想法。



#### 【龙卷风带来的损害】

散乱的桌子



照片提供:真岡市立西田井小学

被吹飞的瓦片



照片提供:气象厅

#### 为了在发生龙卷风时保护自身安全

在家里时

- 要远离窗户附近。
- 藏到牢固的桌子下面，两手抱头。



外出时

- 在牢固的建筑物中避难。
- 在河道或低洼的地方伏下身，两手抱头。

## (2) 突然下大雨时会发生的危险

如果突然大雨来袭，会发生哪些危险的情况？

请看下面的照片，写出你的想法。



### 为了在突降大雨时 保护自身安全

- 立刻远离河流
- 不要进入地下通道或地下室。
- 通过已被水淹的道路时，一定要注意脚下。



## (3) 打雷时会发生的危险

屋外打雷时，会发生哪些危险的情况？

请看下面的图画和照片，写出你的想法。



### 为了在打雷 时保护自己

- 如果打雷，要马上进行避难。
- 要远离树木和电线杆
- 在建筑物或汽车中避难。
- 没有避难场所时，要放低身体。



# 7

## 需要暂时在避难所滞留时

### (1) 避难所是怎样的地方

避难所是怎样的地方呢，请看下面的图画和照片来进行思考。



-----

-----

-----

#### 【避难所的照片】

大量的避难者



等待供水的队列



垃圾堆



照片提供：川西市



## (2) 在避难所需要注意的事情

在避难所一定要注意的事情以及要遵守的规定都有哪些。

请看下面的图画，写出你的想法。

“已经到睡觉时间了”



---

---

---

“那个孩子去哪儿了”



---

---

---

“是想分给大家的”



---

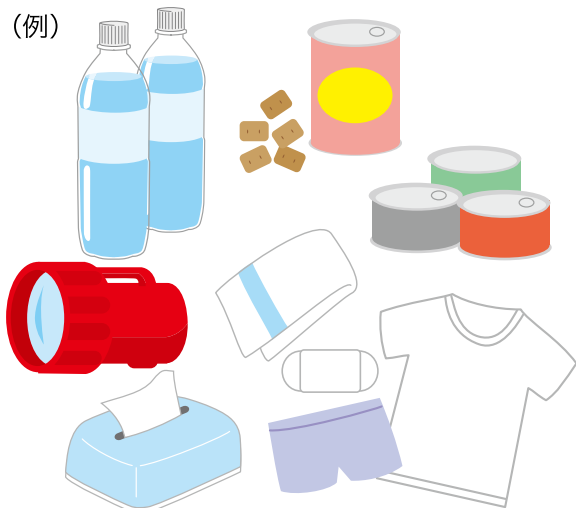
---

---

## (3) 需要带到避难所的东西

需要带哪些东西到避难所呢，请仔细思考之后写下来。

(例)



---

---

---

---

---

---

---

---

# 资料篇

## (1) 针对海啸需要知道的事情

为了从海啸灾害中得救，了解海啸本身是非常重要的。

### 海啸的注意事项

① 根据地震发生地点的不同，海啸有可能会立刻来袭。

② 海啸会以喷气飞机的速度向岸边涌来。

<如果在海上，在深度5000米的海水中，海啸的速度和喷气飞机的速度相当。另外，在500米深的地方和新干线列车的速度相当，在50米深的地方和汽车的速度相当。>

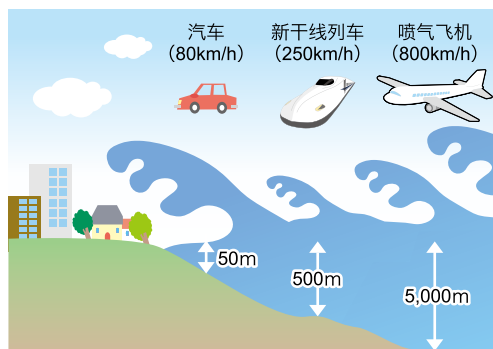
③ 海啸会多次袭来

④ 不同地点的海啸，高度会有所不同。

⑤ 即便是只有30厘米的海啸，也有可能让人无法站立。

⑥ 海啸的海水会倒灌入河流。

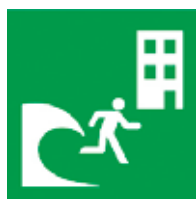
⑦ 在海啸来临之前，并不一定都会发生退潮。



### !! 注意这些标识



海啸避难场所



海啸避难大楼



注意海啸



海啸登陆地点

海啸的威力因地震强度和震源深度而异。

因此决不能认为“以前发生的海啸没有危及到自己家，所以这次的海啸也不会”！

**如果海啸快要来了，  
就要尽快逃往高处！**



躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

## (2) 针对液化化需要知道的事情

如果是大海或河流的附近，或者是填筑地，地震时可能会发生“液化现象”。水从地面喷出变成泥水，下水道伸出地面，建筑物倾斜。



## (3) 针对泥沙灾害需要知道的事情

由于台风或突如其来的大雨，有时会发生被称为山体海啸的泥沙灾害。泥沙灾害有时也会在地震后发生。

### 【泥沙灾害的种类】

#### 泥沙灾害



山、河流的沙石因集中暴雨等被一下子冲往下游。

#### 滑坡



地下水作用于粘土等易滑地层，地面缓慢滑动起来。

#### 山崩



因集中暴雨等斜面突然坍塌。

### 【泥沙灾害的前兆】

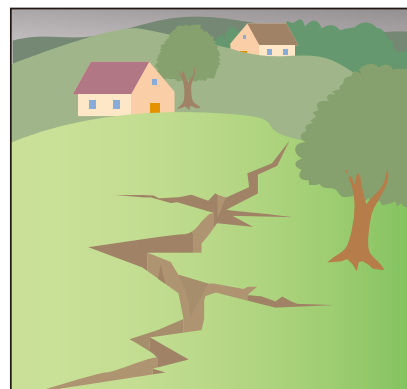
请注意以下前兆。



河水水流混浊，开始混入漂浮的树木。



水从斜面上喷出。



地面出现裂痕。

# 挑战一下下面的谜题吧。

答案请在防灾手册中寻找。



Q1



在躲避灾害的时候，非常重要的“四不要”是什么意思？

回答

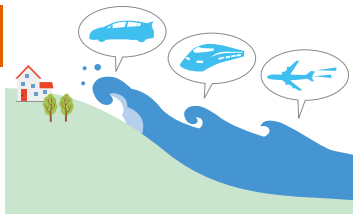
Q2

为了在发生龙卷风时保护自己，都应该做些什么事情呢？



回答

Q3



海啸的速度在水深5000米的地方，与哪类交通工具相同？

回答

Q4

下列标识都是什么意思？



回答

Q5

海啸要来了，该怎么做？



回答

年级 班 姓名

年级 班

年级 班

谘询处

▶ 关于本手册 请致电三重县 教育委员会事務局 教育总务课 059-224-3301  
▶ 关于自然灾害 三重县 防灾对策部 地区防灾推进课 059-224-2184

可以下载防灾手册和文档(附件) ▶ URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm>

刊登自然灾害信息 ▶ 防灾MIE URL <https://www.bosaimie.jp>

防灾手册~从灾害中保护生命~

[监修/建言]

三重县教育委员会事務局教育总务课

三重大学 研究生院 工学研究科

邮编514-8570 津市广明町13番地

川口 淳 教授

电话: 059-224-3301 / 传真: 059-224-2319



防灾手册和文档 防灾在三重.jp