

こどもぼうさい手ちょう

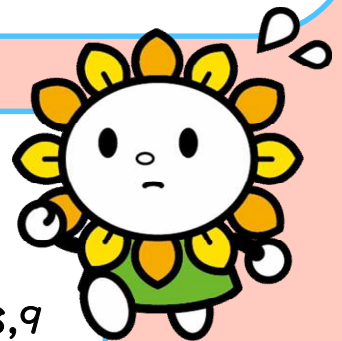
1・2・3年生用

さいがいがおきたとき、みなさんはどうしますか？
このぼうさい手ちょうは、さいがいがおきたときに、
きまりをまもり、じぶんのいのちをまもるために、
あんぜんにこうどうすることのたいせつさを、
イラストを見ながらかんがえたり、おぼえたりするための
手ちょうです。

『まもろう！じぶんのいのち。
たすけ合おう！かぞくとちいき。』

もくじ

- 1 おうちではなし合い！…P1
- 2 さいがいにそなえよう！…P2
- 3 じしんのときはどうする？…P3~7
- 4 大雨やたいふうのときはどうする？…P8,9
- 5 ほかのさいがいについて…P10
- 6 ひなんじよって、どんなところ？…P11,12
- 7 まとめ…P13,14



1ねん	くみ	なまえ
2ねん	くみ	
3ねん	くみ	

発行：尾張旭市

協力：尾張旭市小中学校PTA連絡協議会

平成30年4月1日発行

令和3年4月1日改訂

令和5年4月1日一部改訂

1 おうちではなし合い！

さいがいがおきたときのために、おうちの人とはなし合いをして、いろいろなことをきめておきましょう。

おうちの人とのまちあわせばしょ



まちあわせばしょは、どこにする？

おうちのひなんじょ



どこににげれば、いいのかな？

じしんのとき

たいふうや大雨のとき

おうちの人とのれんらく



だれに、れんらくする？

でんわばんごうは？



おうちのみんなで、
はなし合いましょう

おうちのかたへ

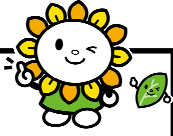
さいがいじ かぞく ぶじ あつ ま あ ばしょ じたく こう
災害時、家族が無事に集まるための待ち合わせ場所やご自宅の校
く ひなんじょ れんらくさき かぞく ていき てき かくにん あ
区の避難所、連絡先について、ご家族で定期的に確認し合っ
さい。

2 さいがいにもそなえよう！

- ① ひなんするときにもっていく、
『ひじょうもち出しひん』をよういしましょう。



- ・リュックサックなど、ひとつのふくろにまとめておこう。
- ・おうちのなかのもち出しやすいところにおいておこう！



- ② あなたのおうちでよういできているものに
○をつけてみましょう！



ほぞんしょく
・のみみず ※3日分
・かんづめ
・レトルトしょくひん
・おかし
・パン など



レインコート



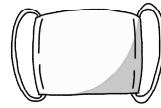
ラップ



ねんちゃく
テープ



タオル



マスク



ラジオ



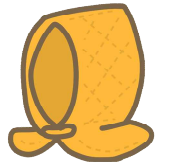
トイレット
ペーパー



ガーゼ



したぎのかえ



ぼうさいずきん



くすり
ばんそうこう
など

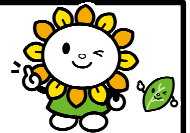


かいちゅう
でんとう

ひじょうもち出しひんは、
・人からかりられないもの
・じぶんがたべるたべもの
からよういするといいよ！

たとえば…

- ・めがね
- ・歯ブラシ
- ・びょういんでもらったくすり



など！

おうちのかたへ

ひじょうも だ ひん ひなん さい きんきゅう も だ
非常持ち出し品は、避難の際に緊急で持ち出すものになります。

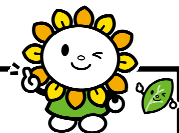
ちようきてき つか びちくひん わ ようい ねが
長期的に使うことになる備蓄品とは分けて用意をお願いします。

か ぞくこうせい きせつ ひつよう か
また、家族構成や季節によって、必要なものも変わってきます。

こさま いっしょ なに じゅんび かんが
お子様と一緒に、何を準備しておくか、ぜひ考えてみてください。

3 じしんのときはどうする？

- ① じしんがおきたときはいろいろなものがたおれたり、おちてきます。じぶんのからだをまもるには、どうしたらいいのか、かんがえてみましょう。



じぶんのいのちをまもる3つのポイント！

- ◎ おちてくるものに気をつける
- ◎ いどうしてくるものに気をつける
- ◎ たおれてくるものに気をつける

シェイクアウトのポーズで『お・い・た』に気をつける！

①しせいをひくくする

②手であたまをまもる

③からだを小さくしてじっとする



どこが、あぶない？
どれが、あぶない？
えを見て、あぶないところやあぶないものを、
さがして○をつけてみましょう。

- ② あぶないところをとおっているときに、じしんがおきたら
どうしたらいいでしょうか？
えを見て、かんがえてみましょう。



じぶんなら、どうする？

- ③ ゆれがいったんおちついたら、そのばしょにいると
きけんなばあいは、あんぜんなばしょにひなんしましょう。
ひなんするときは、【お・は・し・も】を
まもりましょう！



- ④ じしんは『いつ』・『どこで』おこるかわかりません。
日ごろから、じしんがおきたときどうすればいいのか、
かんがえてみましょう。

しんごうこうさてん



どこがあぶない？

川やはしのちかく



なにがあぶない？

ブロックべいのちかく



どうする？

じどうはんばいきのちかく



どうする？

あぶないところからはなれたら、ゆれがおさまる
のをまって、ゆっくりひなんしよう。
ゆれているあいだにうごくのはあぶないよ。



⑤ 学校から一人でかえるときに、じしんがおきたら、あわてずにこうどうしましょう。



学校

- ①～じぶんをまもる～
- ◆ランドセルであたまをまもる
 - ◆「お・い・た」に気をつけて、あんぜんなところににげる

こども110ばんのおうちににげる



じどうかんににげる

友だちのおうちににげる



②～大人の人にたすけをもとめる～

- ◆大人の方はじしんがきたら、どうすればいいか、おしえてくれます。すぐにたすけをもとめましょう。

③～大人の人にたすけてもらうために～

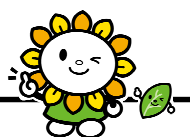
- ◆名まえをいう
『わたしの名まえは○○です。』
『○○小学校の○年生です。』
- ◆どうしてほしいかいう
『たすけてください！』

大人の人にたすけてもらいぶじにまちあわせばしょにつきました。



どうしたらいいのかわからないときは…

『まわりにたすけをもとめる。』『きけんなところにいかない。』



- ⑥ おうちの中にいるときに、じしんがおきたらどうしたらいいでしょうか？ じぶんをまもるにはどうしたらいいののかかんがえてみましょう。

ごはんを作っているとき



どうする？

べんきょうしているとき



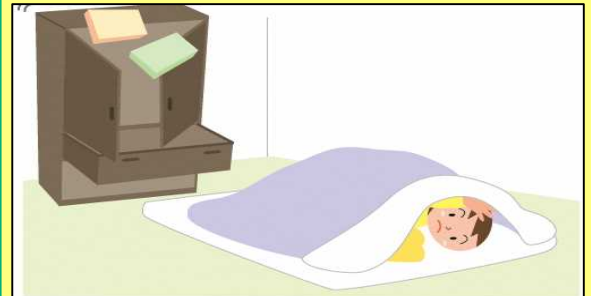
どうする？

おふろに入っているとき



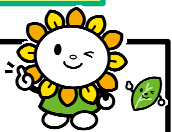
どうする？

ねているとき



どうする？

- ・ **じぶんのからだをまもることがいちばんたいせつ！** そばにあるもので **じぶんのあたまをまもろう。**
- ・ ゆれがおさまったら、おうちのドアやまどをあけて **出口をつくろう！**
- ・ ゆれがおさまったら、**火をけそう！**
- ・ **ケガをしないように、あわてず、くつやスリッパをはいて外にでよう。**

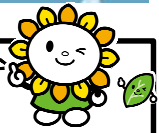


4 大雨やたいふうのときはどうする？

- ① 大雨やたいふうがちかづいたときに、きけんがあるところはどこでしょう。えを見て、かんがえてみましょう。



- ・たいふうが来るまえに、おうちのまわりをてんけんしよう。
- ・とばされやすいものは、おうちの中にしまっておこう。
- ・たべものやふくは、おうちの中のたかいところに。



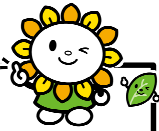
- ② かぜがつよいときや雨がふっているときは、学校からのかえりみちにも気をつけましょう。



いつもあるけるところが見えなかったり……



川の水がきゅうにふえたり……



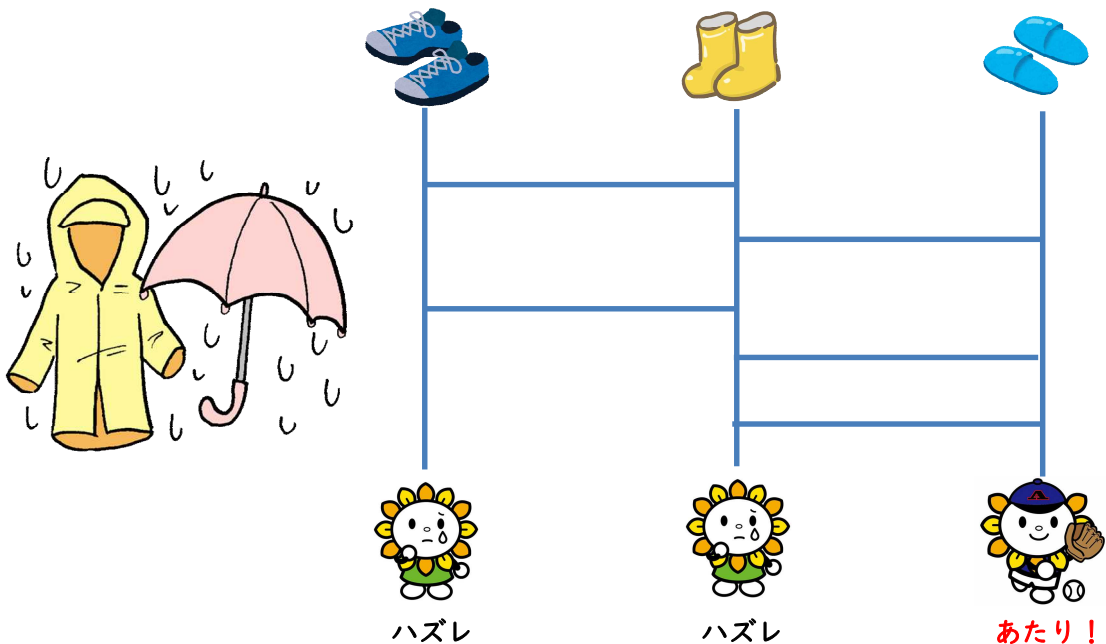
- ・あるきなれたみちでも、雨がふっているとあぶないことがあるよ。
- ・みぞのばしょやマンホールに気をつけてあるこう。
- ・水がふえた川はあぶないよ。ちかづかないで！

かぜがつよいとき、大雨のときは、むりにそとにでないようにしましょう。

ひなんするばあいは、きんじよの人にもこえをかけて、あるいてひなんしましょう。

大雨やたいふうのときにひなんするときに、はいてひなんするとよいはきものはどれが正しいでしょう？

正しいと思うはきものに○をつけてアミダをしてみましょう！



【ヒント！】

はきものの中に水が入るとあるきにくくなったり、ぬげやすいものはダメ！

ひなんするときは、あるきやすいはきものがあぜんだよ！

おうちのかたへ

かよ 通いなれている つうがくろ 通学路や あそ ば 遊び場への道であっても、みち 雨が降ると あめ ふ 様変わりし、さまが 危険になる きけん 場合があります。お子様と一緒に歩いて ばあい こさま いっしょ ある みて、雨が降るとどこが危険になるかを確認してみてください。

5 ほかのさいがいについて

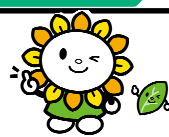
かみなりがはっせいしたら、どんなきけんなことがおこるでしょうか？下のえを見て、かんがえてみましょう。



こんなところがあぶないよ！

- ①ゴロゴロ……かみなりの音がきこえるばしょ
- ②ビルのようなたかいばしょや木のようなたかいもののそば
- ③うんどうじょうのようなひろいばしょ

- ・かみなりの音がゴロゴロきこえたら、早くちかくにあるたてもものの中にひなんしよう！
- ・木の下やいえののきさきで、雨やどりするのはあぶないよ！



おうちのかたへ

ちか ひなん たてももの ばあい かみなり ゆうこう
近くに避難できる建物がない場合、『雷しやがみ』が有効です。

こさま れんしゅう
お子様と練習してみてください。

- ①しやがんで頭あたまを低ひくくする。（姿勢しせいをなるべく低ひくく保たもつ）
- ②両手りょうてでしっかり耳みみを塞ふさぐ。（鼓膜こまくを守るまもる）
- ③かかとあを合あわせる。（地面じめんからの電流でんりゅうを上じょうはんしん半身ながまで流ながさない）
- ④つま先さきで立たつ。（地面じめんとの接点せってんを最さい小しょう限げんにする）

6 ひなんじょって、どんなところ？

- ① ひなんじょはどんなところでしょうか？下のえを見てかんがえてみましょう。



ひなんじょってこんなところ！

さいがいで、じぶんのおうちにすめなくなった人が、あつまってくるところです。

おわりあさひしでは、小学校と中学校のたいいくかんが、ひなんじょになります。

『ひなんじょ』と『ひなんばしょ』のちがいは？

- ・ ひなんじょは、さいがいのときにせいかつするばしょだよ。
- ・ ひなんばしょは、じぶんのあんぜんのために少しのあいだひなんするばしょだよ。



- ② ひなんじょはいろいろな人が生かつするばしょです。
そのためにももらなければならないルールはなんでしょ
うか？下のえを見てかんがえてみましょう。



『もうねるじかんなのに…』



『あの子、どこにいるの？』



『みんなならnderのに…』

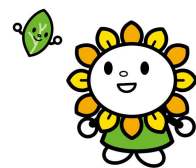
こまっている人たちがいるよ。
どうしたらいいのかな？



ひなんじょのルールをまもろう！

- ・じかんをまもる。
- ・かってにどこかへいかない。
- ・じゅんばんをまもる。

ほかにもいろいろなルールがあるよ。みんなでまもろうね。



7 まとめ

さいがいがおきたときは、**きまりをまもり、あんぜんにこうどうすることがたいせつです！**

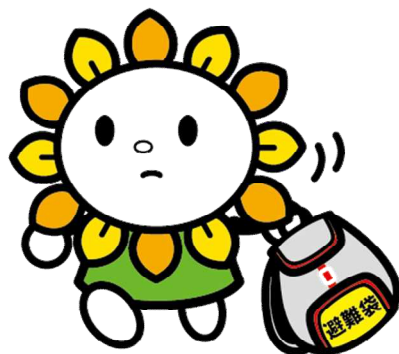
ちいきの人やおうちの人ときょうりよくしてたすけあい、さいがいをのりきりしましょう。

◎ あんぜんにひなんするために

① 「**お・は・し・も**」をまもろう！

ひなんのときは、

- ・ **お**さない
- ・ **は**しらない
- ・ **し**ゃべらない
- ・ **も**どらない



②あわてず、しずかにひなんしよう！

◎ おさらい

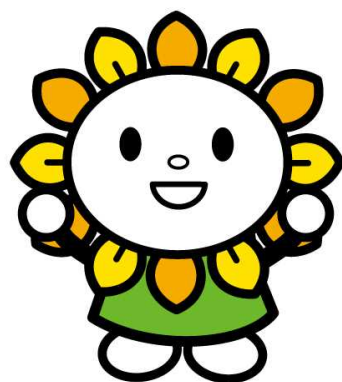
①じしんがおきたときは

お

い

た

に気をつける。



②大雨やたいふうのときは _____ には
ちかづかない。

③ひなんじよでは _____

をまもる。

◎ きけんなところをしらべよう

学校から家までのちずをかいて、おうちの人と、きけんなばしょをしらべてみよう。



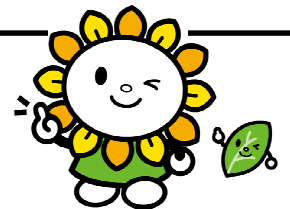
きけんなばしょをさがすポイント！

じしんのときは…

- ① ブロックベいがあるばしょは、どこかな？
- ② じどうはんばいきなど、たおれてきそうなものがあるばしょは、どこかな？

大雨やたいふうのときは…

- ① マンホールがあるばしょは、どこかな？
- ② みぞや川があるばしょは、どこかな？



～お子様とできる災害対策～

①家でのトイレ対策

大きな災害が発生した場合、被害状況によっては下水道が使えなくなります。その場合、家庭ではトイレが使用できません。

災害時のトイレ問題は大変深刻で、悪臭や衛生状態の悪化、我慢することによって膀胱炎などの病気を招く可能性もあります。

日頃から、簡易トイレや凝固剤などをご家庭で備蓄しておくことがおすすめです。

また、吸収剤として新聞紙も使うことができます。

インターネットでも、段ボールやビニール袋を使った様々な簡易トイレの作り方が掲載されています。

ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください。

②家具の転倒防止対策

阪神淡路大震災では、大変多くの方が転倒した家具の下敷きになり命を落としています。また、転倒した家具で逃げ道を塞がれてしまうこともあります。

家の中には、倒れやすいものや落下しやすいものをできるだけ置かないようにしましょう。窓ガラスなどは、飛散防止用のフィルムを貼って飛散防止対策をしてください。

なお、実際の地震の際、どの程度揺れるかは地震体験車や防災施設で体験できます。

名古屋市港防災センターでは、地震の震度体験の他、伊勢湾台風の体験もできるため、一度お出かけください。

③地域の防災訓練

尾張旭市では、毎年11月頃、地域ごとに防災訓練が行われています。

ご自宅の近くの避難場所や避難経路の確認、救命講習など、防災に大切なことを大人も子どもも一緒に学ぶことができます。

いざというとき、訓練をしていないとなかなか行動できません。

ぜひとも地域の防災訓練に参加して、家族で防災力を高めましょう。

