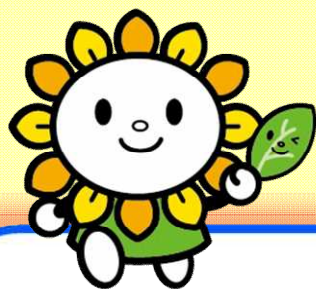


こども防災手帳



4・5・6年生用

いつどんな時に起こるかわからない災害は、
私たちの大切なものを突然うばっていきます。
災害が起きても落ち着いて行動できるように、
日頃から防災について考えることが大切です。

『 守ろう！自分の命。
助け合おう！家族と地域。 』

目次

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. 災害に備える…P1,2 | 5. ひ難所ってどんなところ？…P9,10 |
| 2. 地しんの時はどうする？…P3~6 | 6. 災害用伝言ダイヤルの使い方…P11 |
| 3. 台風（風水害）の時はどうする？…P7,8 | 7. 応急手当…P11 |
| 4. その他の災害のことを考えよう！…P9 | 8. まとめ…P11 |

4年	組	名前
5年	組	
6年	組	

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. 災害に備える

① 災害が起きた時のために、お家の人と話し合っておきましょう。

《集合場所》



《家の近所のひ難場所》



地しんのときは

風水害のときは

《連絡方法》



だれに？

電話番号は？

◆地しんのひ難場所
⇒家の近くの広い場所



◆風水害のひ難場所
⇒家の中の高いところ、公民館など

《自分の役割》

災害が起きた時自分ができるとは何か、
お家の人と話し合ってお書き出してみよう！

119番通報のポイント

焦らず、落ち着いて答えるようにしましょう！！

火事か救急か	「火事です」「救急です」
場所	住所や目標になる建物を伝える
火災・事故の状況	何がどうしたとはっきり伝える
通報者の連絡先	名前と住所と電話番号



- ② ひ難する時に必要な「非常持ち出し品」と家で生活するために必要な「備ちく品」を用意しましょう。

家のどこに置くかお家の人と話し合しましょう！
話し合った結果、どこに置くことにしましたか？



- ③ 非常持ち出し品ってどんなもの？



- ◆他の人に借りられないものを優先に準備
⇒メガネ、歯ブラシ等
- ◆定期的なチェック
⇒賞味期限や使用期限を確認
- ◆非常持ち出し品は、両手が自由になるように、リュック等につめて用意しましょう。
- ◆非常持ち出し品と備ちく品はわけておきましょう。

非常持ち出し品と備ちく品は準備できているかな？

非常持ち出し品	チェック ☑	備ちく品	チェック ☑
食べ物（すぐに食べられるもの）		食料品	
飲料水		水	
衣類（下着や着替え）		簡易トイレ	
タオル		ウェットティッシュ	
かい中電灯		洗面用具	
医薬品（薬やばんそうこう）		工具（はさみやスコップ）	
雨具（傘や雨ガッパ）		給水用ポリタンク	
貴重品		燃料（卓上コンロやガスボンベ）	
マスク			

2. 地しんの時はどうする？

◆地しんが起きてしまったら・・・

おちてくるもの
いどうしてくるもの
たおれてくるもの } からはなれて
➡シェイクアウトのポーズをとる！



➡‘ゆれ’がおさまったら、
おはしもに気をつけて、
にげる



- ① 姿勢を低くする
- ② 手で頭を守る
- ③ 体を小さくしてじっとする



① 学校の帰り道で地しんが起きたらどうする？



上の絵を見て、考えよう！

◆普段からお家は
大丈夫？

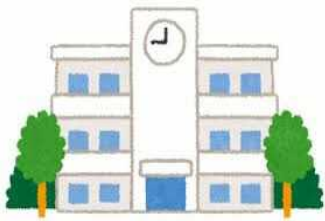
家具転倒防止器具を
使って、普段から家具
を固定するようにしま
しょう。



お家の人と話し合い、
家具にあった器具を
使しましょう。

家具が固定されてい
ないと、倒れてきたり、
中の物が飛び出して
きたりします。

② 一人で帰るとき、地しんが起きたらどうする？



～自分を守る～

- ◆ランドセルで頭を守る
- ◆「お・い・た」に気を付けて、安全な場所に避難する

～困った人を助けよう～

- ◆上級生は下級生の避難を助けてあげよう
- ◆一人で避難できない人がいたら、手を貸してあげよう



～大人の人に助けを求める～

- ◆大人の方は地しんがきたら、どうすればいいか、教えてください。すぐに助けを求めましょう



～大人の人に助けてもらうために～

- ◆名前をいう
『私の名前は〇〇です。』
『〇〇小学校の〇年生です。』
- ◆どうしてほしいか
『助けてください！』



大人の人に助けてもらい
無事に待ち合わせ場所に着きました。

どうしたらいいのかわからない時は・・・

『周りに助けをもとめる。』『危険な場所に行かない。』



③ 家にいる時に地震が起きたらどうする？

どこが危険でしょうか？下の絵を見て、考えてみましょう。



《料理を作っている時》

- ・無理に火を消さない
- ・ゆれがおさまるまで待つ
- ・ゆれがおさまったら火を消す



《勉強している時》

- ・あわてて外に出ない
- ・机の下にもぐるなどして、頭を守る



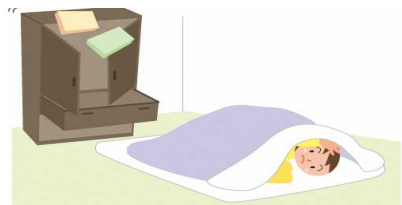
《お風呂に入っている時》

- ・ゆわかしきのスイッチを切る
- ・割れた鏡やガラスに注意
- ・服を着て、避難の準備



《寝ている時》

- ・布団やベッドの下に隠れる
- ・枕で頭を守る



室内にいるときは、出口を確保することが大切です。
ドアや窓を開けて、出口を作っておきましょう。



④ 出かけている時に地しんが起きたらどうする？

どこが危険でしょうか？下の絵を見て、考えてみましょう。



《バスや電車に乗っている時》



- ・つりかわや手すりにしっかりつかまる
- ・運転手のアナウンスに従う

《デパートやスーパーで買い物している時》



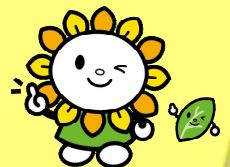
- ・窓やガラスケースから離れる
- ・かばんや買い物かごなどで頭を守る

《海や川の近くにいる時》



- ・すぐにできるだけ海や川からはなれた高台にひ難する

- ◆ひ難についての放送などがあったら、静かに聞きましょう。
- ◆その時にいる場所で起こる危険なことを考えてひ難しましょう。



3. 台風（風水害）の時はどうする？



◆台風がくる前に・・・家の周りは大丈夫？

- ・飛ばされやすいものは、家の中にしまおう
- ・しん水の恐れがある場所では、食料品などを高い場所に移動させよう！

① 台風（風水害）から身を守ろう！

◆テレビやインターネットの情報をチェックしよう！

正確な情報を入手することは、
災害から身を守ることにつながります。
デマに注意しながら、情報を入手しましょう。



主な防災気象情報	
注意報	災害の起こるおそれがある場合
警報	重大な災害の起こるおそれがある場合
特別警報	数十年に1度の大災害が起こると予想される場合
土砂災害警戒情報	土砂災害の起こるおそれがある場合

◆ひ難のタイミング

風水害の雨や風は、あっという間に強くなります。
情報に気をつけて、危険な場所にいるときは、早めのひ難を心がけましょう。
ひ難のタイミングは、国や市が発表する警戒レベルを確認しましょう。

風水害の警戒レベル	
レベル1	ひ難する心がまえをしておきましょう
レベル2	ハザードマップなどを確認し、ひ難の方法を考えておきましょう
レベル3	高齢者など、ひ難に時間がかかる人はひ難しましょう
レベル4	危険な場所にいる人はひ難！すぐに安全な場所にひ難しましょう
レベル5	すでに災害が発生しています！命を守るための行動をとりましょう

② ひ難する時に気をつけることは？

《増水した河川には近づかない》



あふれた水に流されてしまうおそれがあります。

《用水路やマンホールに注意》



用水路やマンホールの位置がわからず、落ちてしまうおそれがあります。

《がけのそばに注意》



落石や倒木が起きたり、がけくずれが起こるおそれがあります。

◆ 普段から、家の近所や通学路の危険な場所をチェックしておきましょう。

◆ 歩きなれた道でも、大雨が降っていると危険なことがあります。遠回りでも安全な道を使いましょう。



《いつでもひ難できるように準備しましょう》

- ・ 運動靴でひ難する。
※長靴は中に水が入ると歩きにくくなります
- ・ 非常持ち出し品は背負うなどして、両手は自由に。
- ・ となり近所で声をかけあい、歩いてひ難する。



考えてみよう！

家の近所や通学路で危険な場所はあるかな？

家の近所

通学路



4. その他の災害のことを考えよう！

《かみなりが発生したら》



- ・音が聞こえてきたらすぐにひ難しよう！
⇒かみなりは遠くで鳴っていても、すぐに近づいてきます。
- ・建物や車の中にひ難しよう！
⇒周りより高い場所や物に落ちやすいので、木の下に入るのは危険です。
- ・近くにひ難する場所がない時は、できるだけ姿勢を低く保とう！
⇒『かみなりしゃがみ』を覚えましょう。

《かみなりしゃがみ》

- ①しゃがんで頭を低くする。（姿勢をなるべく低く保つ）
- ②両手でしっかり耳をふさぐ。（こまくを守る）
- ③かかとを合わせる。（地面からの電流を上半身まで流さない）
- ④つま先で立つ。（地面との接点を最小限にする）

5. ひ難所ってどんなところ？

- ① ひ難所とはどんなところでしょうか？下の絵を見て考えてみましょう！



ひ難所では多くの人が集まって生活します。
自分勝手な行動をとらず、ルールを守って、自分に
できることをしましょう。



② ひ難所であなたができることは？

ひ難所で、あなたができることにチェックをつけてみよう！

そうじ



たき出し



けがの手当て



幼児の世話



物資の配布



洗たく



ごみ拾い



かんびょう
看病



荷物運び

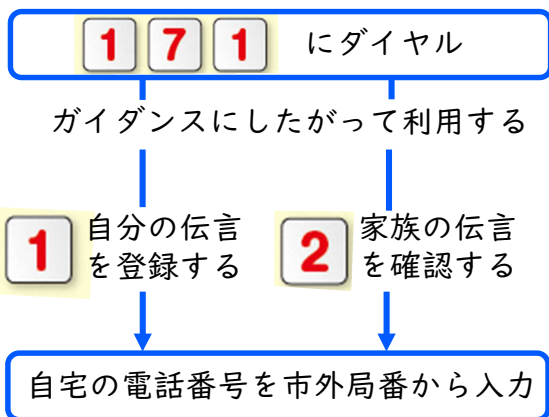


ひ難所で、あなたが他にできることを考えてみよう！



ひ難所では、みんなの協力が必要です。
自分にできることを積極的に見つけましょう！

6. 災害用伝言ダイヤルの使い方



伝言を録音
(30秒以内)

伝言を聞く

災害用伝言ダイヤルとは？

災害の発生によって、通信がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される「声の伝言板」です。

※1伝言あたり30秒以内

※音声によるアナウンスが流れるので、それにしたがって操作してください。

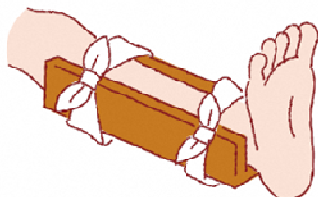
保護者の方へ

携帯電話からでも利用できますが、詳しくは加入している通信事業者に問い合わせが必要です。

7. 応急手当

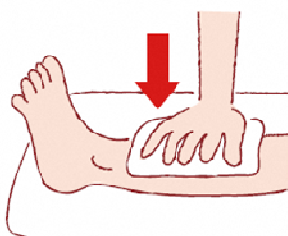
けがをした時にあわてないように、応急手当を覚えましょう！

骨折



身近にある、固いものをそえて固定する。

出血



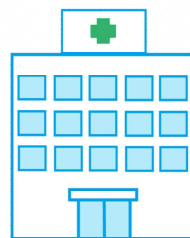
清潔なガーゼなどで、傷をおさえる。
血液にふれない。

やけど



30分以上、水で冷やした後、ガーゼなどで傷をおおう。

応急手当をしたら、
必ず病院に行きましょう



8. まとめ

災害時にはもちろん、普段の生活から、自分の命は自分で守ろうという気持ち、自分たちの街は自分たちで守ろうという気持ちが必要です。

こども防災手帳を活用して、日ごろから防災について考えるようにしましょう！！

