

かぞく
家族で
はな
話し合っ
て
つく
作ろう。



ぼう さい 防災ノート

な まえ 前 (なまえにはふりがなを)	おとこ おんな 男 女	せいねんがっ び 生年月日	
じゅう 住 所			
ほ ごしやめい 保護者名	でん わ 電話	()	
がっこうめい 学校名	でん わ 電話	()	

れん らく さき 連絡先

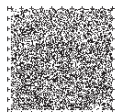
な まえ 名 前	でん わ がっこう かいしゃ しんせき 電話(学校・会社・親戚など)	び こく 備考・メモ

ひ なん ば しょ 避難場所

とう げこう じ 登下校時に いち じき 一時的に逃げる場所	
ひ なんじょ 避難所	

さい がい よう でん ごん 災害用伝言ダイヤルの使い方

でん ごん ろく おん 伝言を録音する 171→1→	(0000)0000-0000	でん ごん ろく おん →伝言を録音する
でん ごん さい せい 伝言を再生する 171→2→	(0000)0000-0000	でん ごん さい せい →伝言を再生する
ろく おん さい せい ひょう い ない ※録音、再生は30秒以内 ひ さい ち ひ と し ぶん でん わ ばんごう 被災地の人は自分の電話番号を、 ひ さい ち い がい ひ と ひ さい ち の ばんごう 被災地以外の方は被災地の人の番号を(市外局番から)		



【企画・制作】



岡山県 危機管理課

〒700-8570 岡山市北区内山下二丁目4番6号 TEL. 086-226-7562

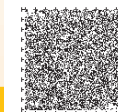
令和
3年7月
改訂版



こ ぼう さい 子どもの防災



岡山県



学校で防災を学ぶみなさんへ

いま地震が起きたら、皆さんはどう身を守りますか？

地震は予知が難しく、突然起こるため、その場で身の安全を確保する必要があります。

「授業中に地震が起きたら机の下にもぐる」ということは皆さんもよく知っていると思いますが、いつも授業中に起きるとは限りません。登下校中や、家で寝ている時かもしれません。学校の先生や家族がそばにいないときは、自分で身を守らなければいけません。そんな時はどうすればいいのでしょうか？

この本は、そんな時の身の守り方や日頃からの備えについて学べるようになっています。

また、地震だけでなく、台風や大雨に備えることも大切です。この本を参考に、学校や家庭で、災害について一度考えてみましょう。

もくじ

地震が起きたら

【学校では】 P2

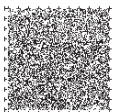
【通学路では】 P3

【家庭では】 P4

地震に備えよう P5

台風や大雨に備えよう P7

防災クイズ P9



地震が起きたら【学校では】

ポイント

物が落ちてこないところ
物が倒れてこないところ
物が移動してこないところ
に逃げましょう。



教室では

●机の下にもぐり、机の足を持ちましょう。



廊下では

●かばん、本など身の回りのもので頭を守りましょう。



校舎のまわりでは

●校舎のそばや、塀の近くから離れましょう。

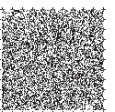


校庭では

●校舎などから離れ、校庭の真ん中に集まりましょう。

揺れがおさまったら
安全な場所へ避難

先生の指示に従って避難しましょう。
(自分勝手な行動はしない)



地震が起こったら【通学路では】

ポイント

物が落ちてこないところ
物が倒れてこないところ
物が移動してこないところ
に逃げましょう。



かばんや
ランドセルなどで、
頭を守りながら
安全な場所に
避難しよう。



町の中では

- 自動販売機や塀など、倒れてくるものから離れましょう。



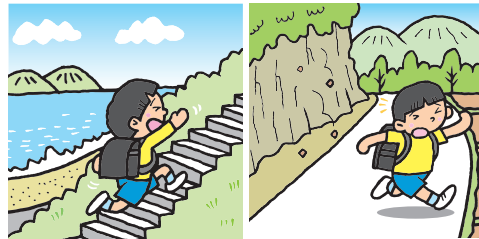
町の中では

- 看板や瓦など、落ちてくるものから離れましょう。



切れた電線

- 切れたり、垂れ下がっている電線には絶対に触らない、近づかないようにしましょう。



海や山の近く

- 海の近く：高い所に逃げましょう。
- 山の近く：崩れそうな崖から離れましょう。

地震が起こったら【家庭では】

寝ているとき

- ふとんやまくらで頭を守りましょう。
- ベッドの下など家具が倒れてこないところに移動して体をふせましょう。



移動する時には
ガラスの破片などから
足を守るために
スリッパや靴を
履きましょう。



ダイニングでは

- テーブルなどの下にもぐり、テーブルの足をしっかり握りましょう。



トイレでは

- ドアを少し開け出口を確保しましょう。



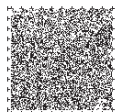
お風呂では

- 洗面器などで頭を守りましょう。



エレベーターでは

- エレベーターに乗っていて地震にあったら、すべての階のボタンを押して、止まった階でエレベーターから出ましょう。

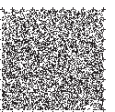


揺れがおさまったら
安全な場所へ避難

周りに大人の人がいたら、大人の方の指示に従い
一緒に避難場所などへ行きましょう。
(家族で避難するときの約束を決めておきましょう)

揺れがおさまったら
安全な場所へ避難

1人の時には外の様子を見て、近所の人たちが避難
していたら一緒に避難場所などへ行きましょう。
(家族で避難するときの約束を決めておきましょう)



地震に備えよう

地震はいつ起きるかわかりません。

だから、普段から家族で話し合っておきましょう。

防災マップを貼ろう

- いざというときに慌てないために、いつも家族が見る所に貼りましょう。



非常持出品を準備

- 最低3日分は用意しましょう。
- マスクを準備するなど、感染症対策にも気を付けましょう。



町や道路の様子を知ろう

- 町や道路は常に変化しています。危険な場所がないかいつも注意しておきましょう。

家族会議を開こう

- 避難場所
 - 避難ルート
 - 緊急連絡方法
- などを確認しましょう。



寝室には避難準備を

- 枕元には非常持出袋を置いておきましょう。
- ヘルメットや靴なども準備しておきましょう。

防災訓練に参加しよう

- 「見たことがある」「したことがある」という経験が、いざという時に役立ちます。



近所のつながりを大切に

- 家族がいない時、たよりにするのは近所の人です。普段から知り合いになっておきましょう。



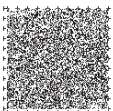
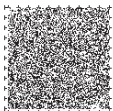
家具などが倒れないように

- 家具などは、金具やワイヤーなどで固定し、倒れたり動いたりしないようにしましょう。

普段からの備えがいざという時に命を守ります！

出入り口周辺の整理

- いざという時に安全に避難できるよう、出入り口や通路は広く開けておきましょう。



台風や大雨に備えよう

地震だけではなく、
台風や大雨にも備えておきましょう。
早め早めの行動が大切です。

「自分だけは大丈夫」と
思わずに
早め早めの避難を!

台風が接近したときに、避難するまでの流れ

5 避難情報が出たら すぐに行動しよう

- 「まだ大丈夫」と思わずに、
家族と一緒に早めに
避難しましょう。



（屋内安全確保）
事前に決めておいた安全な避難場所に早めに避難することが大切
ですが、ハザードマップで自分の家が危険な場所でないことを確認
できれば、家の中で安全に過ごせる場合があります。

（緊急安全確保）
急に川があふれたために避難できない場合などで、外に出る方がか
えって危ないときは、家の2階の山と
反対側の部屋など、できるだけ水に
浸からず、土砂が流れ込んでこない
場所に避難しましょう。



4 家の点検をしよう

- 植木鉢など、
風で飛ばされそうなものは
家の中に入れておきましょう。

植木鉢



1 家族会議を開こう

- 避難場所
 - 避難ルート
 - 緊急連絡方法
- などを確認しましょう。

2 非常持出品を準備

- 最低3日分は用意しましょう。
- マスクを準備するなど、感染症
対策にも気を付けましょう。



3 最新情報を確認しよう

- テレビ、インターネットなどで、
台風や大雨の最新の情報を
確認しましょう。



知ってよかった 防災クイズ

いざという時の正しい行動。あなたはどれだけ答えられますか？

Q1	①～③は全て地震の時に必要なものですが、大きな地震が起きた直後に命を守るために最も重要なものは何ですか？	①水 ②懐中電灯 ③笛
Q2	家にいる時、地震が起きました。正しい行動はどれですか？	①ドアや窓を開ける ②ガスの元栓を締める ③机の下に潜る
Q3	授業中に地震が起きた時、揺れている間はと思ったら良いですか？	①机の下に潜る ②運動場に出る ③助けを呼ぶ
Q4	エレベーターに乗っている時、地震が起きました。正しい行動はどれですか？	①1階のボタンを押す ②そのままじっとしている ③全てのボタンを押す
Q5	スーパーマーケットにいる時、地震が起きました。正しい行動はどれですか？	①買い物かごをかぶってうずくまる ②コンクリートの柱の下に避難する ③非常口から逃げる
Q6	海岸にいる時に揺れを感じました。この時にとるべき正しい行動は？	①海の様子を観察する ②津波警報などの発令を待つ ③すぐに高台や高いビルに避難する
Q7	地震発生直後の避難方法で最も適切な行動は？	①近所の人に声を掛け一緒に避難する ②一人で身軽に避難する ③荷物をできるだけ持って避難する
Q8	火事が起こった時、最初にすることは？	①消火する ②貴重品を持って外に避難する ③大声で「火事だ!」と叫ぶ
Q9	火事で煙が充満した時、正しい行動はどれですか？	①走って一気に避難する ②姿勢を低くして避難する ③床に伏せて、煙が無くなるのを待つ
Q10	服に火がついた時、正しい行動はどれですか？	①火をはたいて消す ②転げ回って消す ③走り回って消す

Q11	大雨で道路が水に浸かりそうな中で避難するとき、避難に適している靴はどれですか？	①長くつ ②運動靴（スニーカー） ③サンダル
Q12	用水路からあふれた水で近所が浸かっています。道路のどの位置を歩くのがより安全ですか？	①道の真ん中 ②道の左側 ③道の右側
Q13	避難情報の警戒レベルのうち、危険な場所から全員避難をする必要があるのはどれですか？	①警戒レベル3 ②警戒レベル4 ③警戒レベル5
Q14	食料や水などは、最低何日分準備しておけば良いですか？	①10日分 ②1日分 ③3日分

答

Q1: ③笛／最悪のケース、自分が生き埋めになり脱出できない場合、所在を知らせるため最も重要となります。阪神淡路大震災では、3万5千人の方が生き埋めとなり自分で脱出できない状況に陥ったといわれています。

Q2: ③机の下に潜る／震度6〜7クラスだと、全く何もできません。下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して揺れがおさまるのを待ちましょう。

Q3: ①机の下に潜る／震度6〜7クラスだと、全く何もできません。下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して揺れがおさまるのを待ちましょう。

Q4: ③すべての階のボタンを押す／最初に止まった階で降りましょう。

Q5: ①買い物かごをかぶってうずくまる／スーパー等の買い物かごは意外にも強度があります。とにかく、頭を守ることが大切です。

Q6: ③すぐに高台や高いビルに避難する／津波は引き波無しでおこることも、地震発生から2〜3分で襲ってくることもあります。海岸で揺れを感じたら、すぐに高い所に避難しましょう。

Q7: ①近所の人に声を掛け一緒に避難する／単独行動は危険を伴うことがあります。また、荷物が両手がふさがってしまうと、避難の妨げになる場合があります。

Q8: ③大声で「火事だ!」と叫ぶ／大声で叫び周りの人に知らせましょう。

Q9: ②姿勢を低くして避難する／低い姿勢で避難しましょう。床に近い所は煙が薄いからです。またハンカチなどで口を覆いましょう。

Q10: ②転げ回って消す／服に火がついた時は、あわてて走り回ってはいけません。その場に止まり、転がって火のついた所を床に擦り付けて消しましょう。周りに水があれば、水をかけましょう。

Q11: ②運動靴／長くつは、中に水が入ると動きにくくなってしまうため、動きやすく脱げにくい運動靴で避難しましょう。

Q12: ①道の真ん中／道路が水に浸かると、用水路との境が見えなくなったり、急な水の流れができることがあります。できるだけ用水路や溝からはなれた位置をゆっくり歩きましょう。

Q13: ②警戒レベル4／警戒レベル4が出たら危険な場所から全員避難する必要があります。高齢者など避難に時間がかかる人は、警戒レベル3が出たら避難を開始しましょう。

Q14: ③3日分／大きな災害が起こると、水道や電気の復旧や、食料の支援が届くまでに時間がかかります。最低でも3日分の食料や水など、生活に必要な物を準備しておきましょう。

