

おうちで防災学習

「防災ノート」を使って、災害の種類や避難の方法を学びましょう。



知る

災害に関する知識や
移動の方法について理解しよう。



考える

災害時に危険なことや
事前の備えについて考えよう。

1 災害の特徴から考えよう

2 地震

地震の発生をいち早く知るために

大きな揺れの地震が発生すると、緊急地震速報が流れ、地震情報が伝えられます。いざという時に、この情報を活用して、自分の命を自分で守ることができるよう、その仕組みについて学びましょう。

① 緊急地震速報の活用

緊急地震速報は、最大震度5弱以上と推定した地震の発生の際に、強い揺れ(震度4以上)が予想される地域に、強い揺れが来る前に知らせるものです。

緊急地震速報が出たら

- 物が落ちてこない、割れてこない、移動してこない場所に即座に避難します。
・倒れやすい家具から離れる。
・テーブルや机の下に潜る。
- 頭部を守り、揺れがおさまるまで待機します。

② 地震情報の活用

テレビ等の地震情報により、震源、震度、マグニチュード、津波の有無、余震等への備えについての情報を得ることができます。

③ マグニチュードと揺れの長さ

揺れの長さから、大体の被害を予測できます。

■ 震源域の大きさ

- 関東地震 1923 M8
- 兵庫県南部地震 1995 M7
- 東北地方太平洋沖地震 2011 M9

立ってられないくらい強い揺れが

- 10秒くらい → M7 (被害を伴う地下型地震や津波を伴う地震の可能性)
- 1分くらい → M8 (沿岸にいるなら津波に注意)
- 3分くらい → M9 (巨大津波の可能性)

(大木聖子氏提供)

動画を見る
もっと詳しく
もっと詳しく

1 災害の特徴から考えよう

2 地震

家にいるときに大地震が起こったら①

地震発生の瞬間は、突然の揺れに驚き、適切な判断が難しくなることから、日頃からとるべき行動を想像しておくことが大切です。どのようにして自分の身を守るのかをイラストを見て考えましょう。

地震発生の瞬間

最優先で自分の命を守る。

地震直後の行動

揺れがおさまってから行動する。

火元を確認する。

出口を確認する。

ワークシートに考えを書きましょう

- 大地震が起こったら、あなたの家の中では、どのような危険が予測できますか。
- あなたは自分の部屋にいます。揺れがおさまった後、どのような行動

ワークシートダウンロード
PDF版
Word版

「動画を見る」「もっと詳しく」から外部サイトの動画や資料を見ることができます。



ワークシートを使って考えることができます。(ワークシートはダウンロードして印刷が必要です)。

おうちで防災学習



災害が起こったときの危険や
備えについて調べましょう。

1 災害の特徴から考えよう

2 地震

調べる・まとめる

外出時に大地震が起こったら

スーパーマーケットやコンビニエンスストアにいたら

重い瓶や缶などが飛んできたり、棚が倒れたり、ショーケースが破損したりするので、開けた場所や柱の近くへ移動します。身動きがとれない場合は、買いた物がごやかばんなどをかぶりその場でしゃがみ、身の安全を確保しましょう。

エレベーターの中にいたら

揺れを感じたら、行き先階のボタンを全部押し、最初に止まった階で降ります。もし閉じ込められてしまったら、インターフォンを押して連絡を取りましょう。落ち着いて救助を待ちましょう。センサーが付いている最新エレベーターは最寄り階に自動停止するものもあります。

電車に乗っていたら

地震発生時、電車は緊急停車します。落下物に気を付けて、つり革や手すりにつかまり、転ばないように注意します。もし停車になっても、バッテリーによって車内灯が点灯します。あわてて外に飛び出したりせずに、落ち着いて車内放送を聞きましょう。

ワークシートに考えを書きましょう

- 自分がよく行く外出先で大地震が起こったら、どのような危険がありますか。
- 放課後に大地震が起こりました。その時、家族はどこで何をしていますか。

16

ワークシートに考えを書いて、まとめましょう。家の人と、まとめたことをもとに、防災について話し合ってみることもよいでしょう。

わが家の防災アクションを確かめよう

『防災ノート』のワークシートに「わが家の防災アクション・チェックリスト」があります。家の人と一緒に、防災アクションを確認してみましょう。



防災ノート（中学校）ワークシート

学年 組 () 氏名: _____

1 わが家の防災アクション・チェックリスト

家族の防災アクションを確認し、家族の防災アクションを確認しよう。(P.45)

ページ	内容	1年生	2年生	3年生
8	火災の発生から身を守る方法を確認すること。			
11	地震発生時に、とるべき行動を確認すること。			
16	避難所について、家族ごとに、とるべき行動を確認すること。			
19	大規模な地震による高層建築物の崩壊から身を守る方法を確認すること。			
20	マイ・タイムラインを家族みんなで確認すること。			
22	火災時の避難から身を守る方法を確認すること。			
23	地震発生時の避難から身を守る方法を確認すること。			
24	大規模な地震からの避難から身を守る方法を確認すること。			
27	避難時の避難方法を確認すること。			
28	ガス・電線・水道の切断を確認すること。			
29	避難時の避難場所を確認すること。			
33	避難所での生活について、確認すること。			
35	避難所での生活から身を守る方法を確認すること。			
40	避難所の生活から身を守る方法を確認すること。			
41	避難所の生活から身を守る方法を確認すること。			
42	避難所の生活から身を守る方法を確認すること。			
43	自然災害発生時の対応について、確認すること。			

2 チェックした表をみて、考えたことを書きましょう。

1年生	2年生	3年生

