

あなたが、今できる  
防災アクションを起こそう。

# 防災ノート

～災害と安全～

高等学校版の使い方

自分の命を守り、身近な人を助け、  
さらに地域に貢献する。

東京都教育委員会



# 『防災ノート～災害と安全』の使い方

文字読み上げが行えます  
(全てではありません)。

各テーマに  
ジャンプします。

**1** 災害の特徴から考えよう

**2** 地震

知る

## 地震・津波を知る

地震は、断層運動によって起こる

日本列島の地下では、プレート相互の運動によって大きな力が加わっています。それにより、地下を構成する岩石は次第に変形し、ひずみが蓄えられていきます。このとき最初に耐え切れなくなった場所(震源)から破壊が始まり、大きな亀裂(断層面)となって広がります。この断層のずれ(すべり)が地震波を発生させ、揺れのエネルギーはこの断層面全体から放出されます。この領域は「震源域」と呼ばれ、余震が起こる領域と同じです。

海底の変動が津波を起こす

太平洋プレートは、東北地方において、日本海溝で北アメリカ(北米)プレートの下に沈み込んでいます。蓄えられたひずみのエネルギーによって、北米プレートが上方へはね返る断層運動で平成23(2011)年の東北地方太平洋沖地震が起こりました。その際、断層運動による海底の隆起が海面を盛り上げることで、津波が起こったのです。盛り上がった海面は、元に戻ろうとして振動しますから、その振動が四方へ伝わることで、津波が広がっていくのです。

津波の伝わる速さは、海底までの深さによって決まります。深いほど速く伝わり、浅くなるほど遅くなります。津波が海岸に近づくほど進む速さが遅くなり、相次ぐ波となって打ち寄せます。しかし、波のエネルギーが小さくなることはありませんから、その分、波長は短く、波高は高くなっていくのです。

●東北地方太平洋沖地震による被害状況

死者	19,747人
行方不明者	2,556人
負傷者	6,242人
住家全壊	122,005棟
住家半壊	283,156棟

消防庁災害対策本部  
【令和3(2021)年3月9日現在】

動画を見る  
日本に多いのはなぜ?  
(NHK)  
1分7秒

もっと詳しく  
地震のメカニズム  
(東京都防災)

もっと詳しく  
地震発生のしくみ  
(気象庁)

前の  
ページに  
移動します。

次の  
ページに  
移動します。

調べたい言葉を入力して、  
検索することができます。

『防災ノート』の上に  
メモが貼れます。

『防災ノート』の  
上にペンで  
書けます。

外部サイトの動画や  
情報を知ることが  
できます。

# 『防災ノート』の内容

## 1 災害の特徴から考えよう

## 2 備えよう

## 3 学びを深めよう

**1 災害の種類から考えよう**

**災害の種類**

火災、地震、大雨・台風、火山噴火、竜巻、大雪、原子力災害、テロ・武力攻撃

各災害の被害状況や特徴を写真とイラストで紹介しています。

**2 備えよう**

**自宅の安全対策**

長期用地震動の特徴と備え、家具などの備え、建物の安全対策

地震発生時の対応や、家具の固定方法、避難経路の確認などについて詳しく解説しています。

**3 学びを深めよう**

**多様な避難施設・設備**

避難所、避難センター、避難所としての活用方法、多様な避難施設・設備

避難所としての活用方法や、多様な避難施設・設備の活用方法について詳しく解説しています。

**1 火災**

**身近で起こる火災に備える**

火災防止のために、火災防止の心構え、消火設備の使い方

火災防止の心構えや、消火設備の使い方について詳しく解説しています。

**2 備えよう**

**自宅の安全対策を考えよう**

出火・延焼を防ぐ対策、キッチン・洗面のチェック項目

出火・延焼を防ぐ対策や、キッチン・洗面のチェック項目について詳しく解説しています。

**3 学びを深めよう**

**2 気象情報の活用**

防災気象情報、大雨による災害発生危険を示す情報

防災気象情報の活用方法や、大雨による災害発生危険を示す情報について詳しく解説しています。

火災、地震、大雨・台風、竜巻・大雪などの災害について学ぶことができます。

避難、在宅避難、避難所、日頃の備え、応急手当などについて学ぶことができます。

1や2で学んだことをもとに、公助の役割や地域の防災訓練などについて自ら学びを深めることができます。