

いえ ひと
家の人といっしょに
ぼう さい お
防災アクションを起こそう。

ぼう さい
防災ノート

さい がい あん ぜん
～災害と安全～

しょう がっ こう ねん せい ばん
小学校5・6年生版

じ ぶん いのち まも み ぢか ひと たす
自分の命を守り、身近な人を助ける。

とうきょう と きょういく い いん かい
東京都教育委員会



ぼう さい 防災ブック「東京防災」とは？

とうきょう じ しん おおあめ さいがい お か
東京には、地震や大雨などさまざまな災害が起こる可
能性があります。ぼう さい とうきょうぼう さい
防災ブック「東京防災」は、もしものとき
に、み まも ちから つ いま ぐ たいてき ぼう
身をを守る力を付けるために、今すぐできる具体的な防
災アクション(行動)が多くけいさいされた本です。

ぼう さい 防災アクションとは

あなたが、さいがい そな ひ
災害に備えて、日ごろか
らとるべき行動や、さいがい お
災害が起こった
とき、その場ばとるべき行動のこと
です。

とうきょうぼう さい えつらん
「東京防災」閲覧ページ
(東京都防災ホームページ)



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1008042/index.html>



ぼう さい 「防災ノート」とは？

さいがい たい じ ぶん た にん いのち まも ぼう さい
災害に対して、自分や他人の命を守るために、「防災ア
クション」を起こすためのがくしゅう
学習ノートです。ページは3種類
あります。



ぼう さい ひつよう ち しき かくにん
防災に必要な知識を確認する。
あら し
新たに知る。



さいがい し こうどう ひ そな かんが
災害時の行動や日ごろの備えを考える。



がくしゅう
学習したことをさらに、しら
調べる・まとめる。

目次

自分の命を守る行動～災害から身を守る～ 4

1 災害の特徴から考えよう

災害の種類 6

1 火災

【知る】火災が起こったら 7

【考える】火災を起こさないためには

どうしたらよいですか 8

2 地震

【知る】地震が起こったら 9

【考える】

学校で地震が起こったらどうしますか 10

【考える】外にいるときに

地震が起こったらどうしますか 11

【調べる・まとめる】津波から避難するには 12

3 大雨・台風

【知る】大雨・台風が起こったら 13

【考える】大雨や台風による

風水害が起こったらどうしますか 14

【調べる・まとめる】大雨や台風のとき、あなたの

住んでいる地域では、どのような危険がありますか 15

【調べる・まとめる】

「東京マイ・タイムライン」を作りましょう 16

4 火山

【知る】火山が噴火したら 17

5 竜巻・大雪

【調べる・まとめる】竜巻が起こったら 大雪が降ったら 18

6 その他

【知る】原子力・放射線災害が起こったら 19

2 災害に備えよう

1 日ごろの備え

【考える】家の備蓄を確認しましょう 20

【調べる・まとめる】「非常用持ち出し袋」の

用意はできていますか 21

【調べる・まとめる】お家の人や周りの人と

避難するところは決めていますか 22

2 避難所

【知る】避難所について知りましょう 23

【考える】避難所の生活で気を付けることは

どのようなことですか 24

3 応急手当

【知る】すり傷、きり傷、火傷をしたときは 25

4 避難訓練

【調べる・まとめる】避難訓練に取り組みましょう 26

3 学びを深めよう

1 防災体験施設

【知る】

防災体験ができるところに行ってみましょう 27

2 これまでの災害に学ぶ

【調べる・まとめる】復興へのきぼう 28

3 学べるリンク先などの紹介

【知る】東京都の防災コンテンツ 29

4 わが家の防災アクション

【調べる・まとめる】

わが家の防災アクションを確認しましょう 30





自分の命を守る行動 ～災害から身を守る～

① 地震時

学校では 家や町の中などでは

ものがグラツときたら (緊急地震速報が出たら)



落ちこない 倒れこない 移動してこない 場所で身を守る



ダンゴムシのポーズ サルのポーズ

地震だ! まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



② 地震直後

学校では

おさない かけない しゃべらない



もどらない



火事が発生したら



アライグマのポーズ

家や町の中などでは

落ちついて

- 火の元確認 初期消火
- 火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火したときは、落ちついて消火する。

あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

窓や戸を開け

出口を確保

- ・揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。

門や塀には

近寄らない

- ・屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

③

地震後

火災や津波 確かな避難



正しい情報 確かな行動



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否



協力し合って 救出・救護



避難の前に 安全確認 電気・ガス

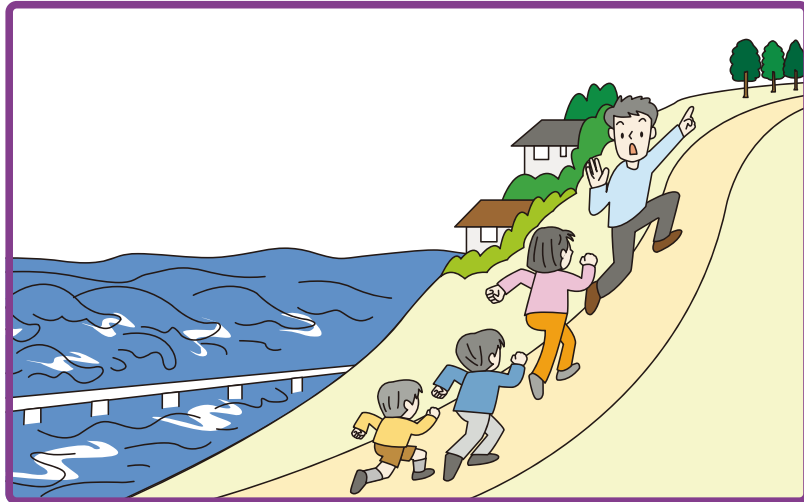




知る

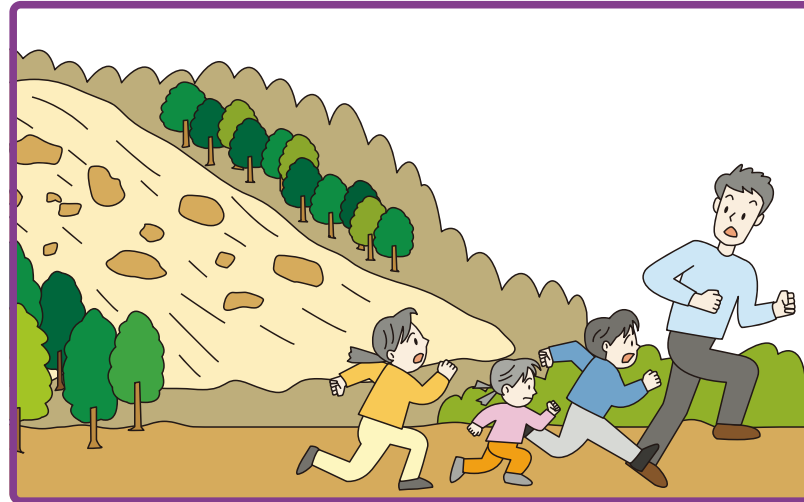
自分の命を守る行動 ～災害から身を守る～

地震発生時に海岸にいた場合



海岸には地震発生後すぐに高い津波が来ることがあります。グラツときたら高台へにげましょう。周りに高台がない場合は、津波避難タワーなどへ避難しましょう。

地震発生時に山間地にいた場合

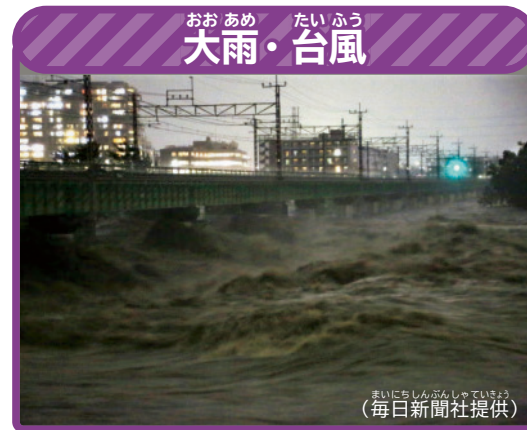


山間地では、地震をきっかけに土砂崩れなどが起こり、生きうめになるおそれがあります。すぐに山のしゃ面やがけなどから離れましょう。余震などで土砂災害の危険も高まりますので、注意しましょう。



1 災害の特徴から考えよう

災害の種類



動画をみる

自然災害の多い日本 (NHK) 1分17秒



火災が起きたら



(東京消防庁提供)

火災は、地震などの自然災害、人の不注意、放火などによって起こります。生命・財産を全て失うことにもなりかねません。煙によってにげおくれたり、ちっ息したりします。



1

火災を見つけたら、近くの大人に知らせましょう。火災報知器を押して、119番通報をしましょう。



2

煙を吸わないように体を低くして、ハンカチで、口と鼻をふさぎましょう。にげるときは、エレベーターを使わず、階段でにげます。開けたドアやとびらを閉めてにげましょう。

「ゆう導灯」を見付けましょう。



(東京消防庁提供)

火災の原因

「ガスコンロ」や「たばこの不始末」が多いです。「ストーブ」や「電気コード」も火災の原因になっています。



動画をみる

見て学ぶ安全
「安全な避難の方法」
(東京都教育委員会)
3分21秒



動画をみる

クイズで防災を学ぶ
(総務省消防庁)
8分10秒



もっとくわしく

リモート学習
(東京消防庁)

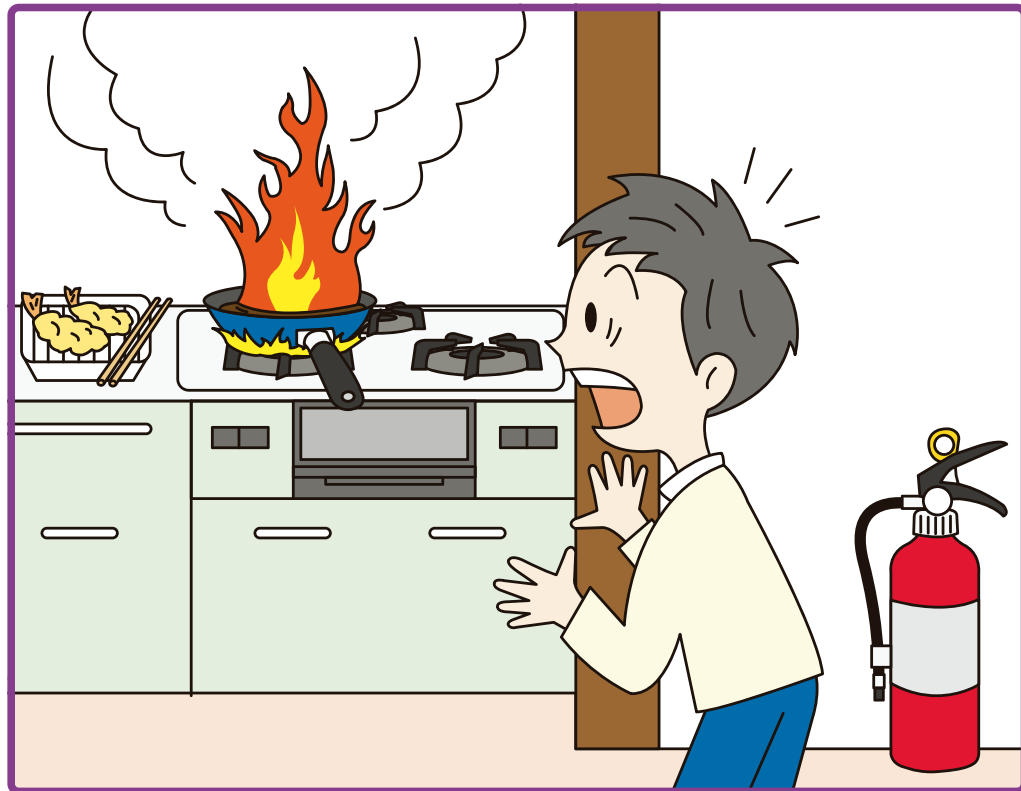


もっとくわしく

119番通報のしかた
(東京消防庁)

かんが
考える

火災を起こさないためには どうしたらよいですか



フライパンの油に、火が着きました。
火が大きく燃え上がっています。
あなたはどうしますか。

ワークシートに
かんが
考えを書きましょう

- 1 フライパンの油に、火が着きました。火が大きく燃え上がっています。あなたはどうしますか。(自分の考えを書いたら、「もっとくわしく」をみましょう。)
- 2 火災を起こさないために、日ごろから、どのようなことに気を付けるとよいでしょうか。

ワークシート
ダウンロードピーチーエフ
PDFワード
Word動画
動画をみる防火教室
(NHK)
43秒

もっとくわしく

防災クイズ(火災編)
小学生/高学年
(東京消防庁)



地震が起きたら



土砂くずれが起きます。
[新島・神津島近海の地震] (東京都提供)



家がぐずれます。
[阪神・淡路大震災] (東京都提供)



ビルがぐずれます。
[阪神・淡路大震災] (神戸市提供)



火災が起きます。
[阪神・淡路大震災] (東京消防庁提供)



液状化現象が起きます。
[東日本大震災] (東京消防庁提供)



道路が割れます。
[阪神・淡路大震災] (東京消防庁提供)



高速道路がたおれます。
[阪神・淡路大震災] (東京消防庁提供)



船が津波で流されます。
[東日本大震災] (東京都提供)



動画をみる
見て学ぼう安全
地震発生時の安全な身の守り方
(東京都教育委員会)
3分11秒



動画をみる
地震の多い国日本
(NHK)
4分43秒



もっとくわしく
地震その時10のポイント
(東京消防庁)



もっとくわしく
地震では、どのような動きが起こるか
(内閣広報室)



もっとくわしく
防災イラスト(地震編) 小学生(高学年)
(東京消防庁)

かんが
考える

学校で地震が起きたら どうしますか

りか しつ じっ けん ちゅう
理科室で実験中ぶん きょう く り つ ほ ん こ う し っ 小 学 校 提 供
(文京区立本郷小学校提供)きゅうしょく はい ちゅう
給食の配ぜん中ぶん きょう く り つ ほ ん こ う し っ 小 学 校 提 供
(文京区立本郷小学校提供)

お 落ちてきそうなもの、たおれやすいもの、移動しそうなものの視点で考えてみましょう。



ワークシートに
かんが か
考えを書きましょう

- りか しつ じっ けん ちゅう 理科室での実験中には、どのような危険がありますか。自分の学校の理科室を思い浮かべて考えましょう。
- きゅうしょく はい ちゅう 給食の配ぜん中には、どのような危険がありますか。自分の教室を思い浮かべて考えましょう。

ワークシート
ダウンロードピーチーエフ
PDFワード
Word



外にいるときに地震が起きたらどうしますか

地震が起きたときの外の様子です。どのような危険があるでしょうか。
地震が起きたとき、あなたの通学路は、本当に安全ですか。



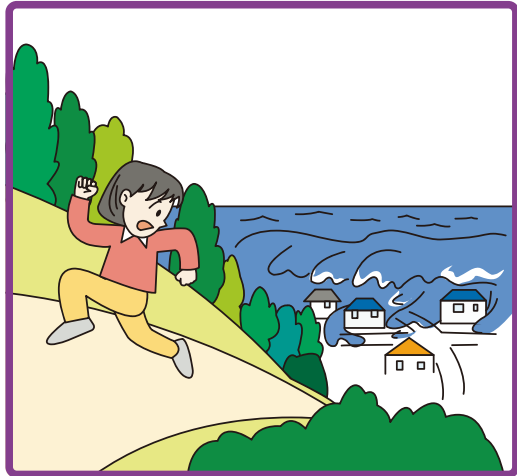
ワークシートに考えを書きましょう

- 自分がよく行く場所で地震が起きたら、どのような危険があるか考えましょう。
- 下校中に地震が起きました。その時間帯、家族はどこで何をしていますか。



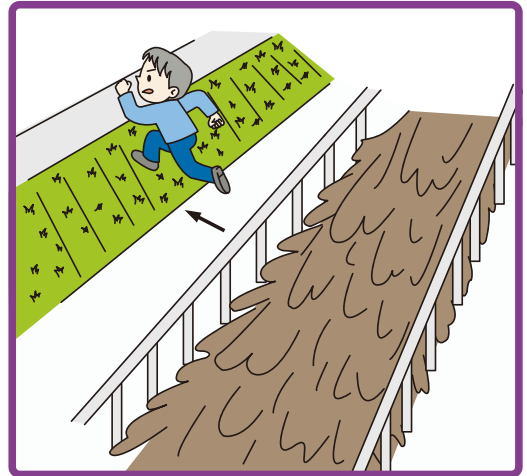
津波から避難するには

海辺の避難場所を知っておく



近くの高台や、津波避難ビルなどをたしかめておき、大地震の後、すぐに移動しましょう。近くにはない場合には、より高い建物に避難します。

川にも津波が来ることを知っておく



津波のおそれがあるのは、海辺だけではなく、川下から川上へおしよって来るので、川の側からはなれ、高台や高い建物に避難しましょう。

津波避難場所



津波から避難する安全な場所や高台を示します。

津波避難ビル



津波から避難するための高台がない場合の、避難できるがんじょうなビルを示します。

ワークシートに考えを書きましょう

- 今までに行ったことがある場所で、津波の危険があるところはどこですか。
- 津波から安全に避難するために、どのような行動をとりますか。



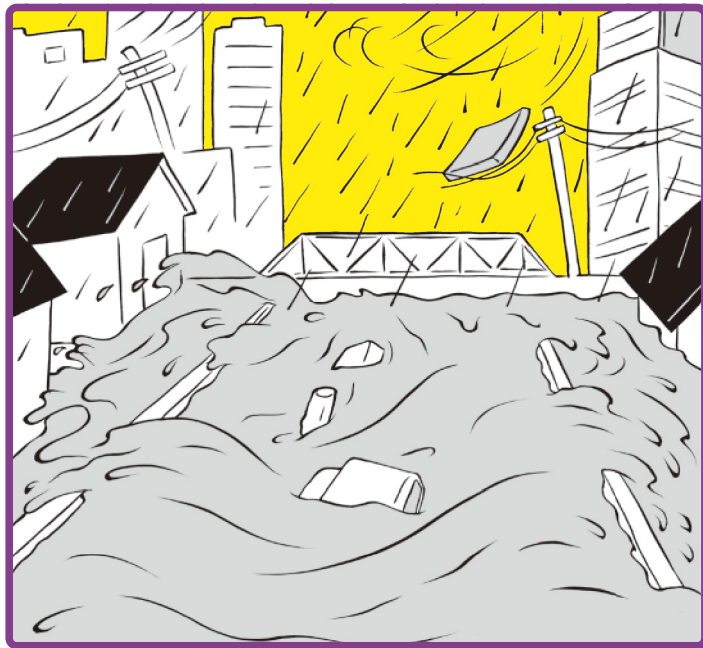
津波から命を守るには？
(NHK)
10分



はれるん研究室地震と津波
(気象庁)



大雨・台風が起きたら



台風が、接近・上陸すれば暴風や大雨となり、冠水や河川がはん濫することもあります。道路が川のようになり、マンホールや側溝が外れて転落する可能性があつて、危険です。



真っ黒な雲の接近、雷鳴がとどろくなどの前兆の後、集中豪雨は突然起こります。



激しい雷雨になることがあります。雷は、命をうばうこともあります。すみやかに安全な場所に避難します。

台風や集中豪雨での雨風の強さは、ふだんとまったく異なります。川や地下の下水道から水があふれ、町が水びたしになります。人の命がうばわれることもあります。

動画をみる
TOKYO VIRTUAL HAZARD
一風水書- [河川の氾濫]
(東京都防災)
56秒

動画をみる
鬼怒川の氷書
(NHK)
1分55秒

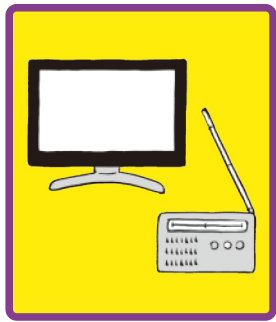
もっとくわしく
大雨・台風
(内閣広報室)

もっとくわしく
大雨・台風の心得
(防災科学技術研究所)



大雨や台風による風水害が起きたら どうしますか

梅雨前線や秋雨前線が停滞することで大雨が降ります。台風が接近・上陸すれば暴風や大雨になります。警報に注意し、前ぶれが見られたら、すぐに危険な場所から避難しましょう。



いざというときのために、安全なけ方を調べておきます。情報を集め、家が危険になりそうなときは、けがをしないように気を付けてにげましょう。



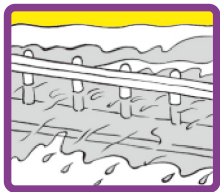
水位が低くても水の勢いで動けなくなる可能性があります。ひざ下まで水が来る前に避難しましょう。

風水害
大雨や強風による災害のこと。

特に注意が必要な場所



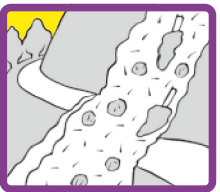
低地帯



わん岸部



家屋の地下



山間部



河川

ワークシートに
考えを書きましょう

1 風水害の被害を最小限にするためには、どうしておくとういのですか。

ワークシートダウンロード
PDF
Word

知る

かんがえる

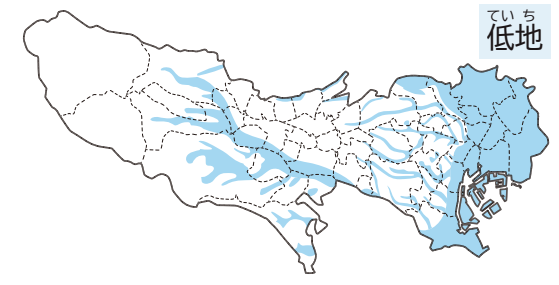
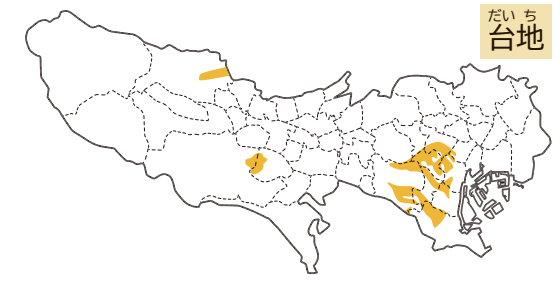
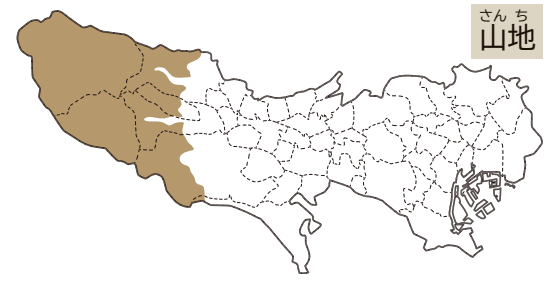
しらべる・まとめる

わが家の防災アクション
P30ワークシート
チェックリスト



大雨や台風おお あめ たい ふうのとき、あなたのす住んでいるち いき地域では、 どのようなき けん危険がありますか

あなたの家いえは、どのようなち いき地域にあり、どのようなひ がい う被害を受けやすいでしょう。ハザードマップで
お家の人うち ひとなどと確認かくにんし、いざというとき、安全な場所あんぜん ばしょに避難ひなんする準備じゅんびをしておきましょう。



- | | | | | |
|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| おおしままち
大島町
いずおおしま
伊豆大島 | としまむら
利島村
としま
利島 | にいじまむら
新島村
にいじま
新島 | こうづしまむら
神津島村
こうづしま
神津島 | しま
島 |
| みやけむら
三宅村
みやけじま
三宅島 | みくらじまむら
御蔵島村
みくらじま
御蔵島 | はちじょうまち
八丈町
はちじょうまち
八丈島 | あおがしまむら
青ヶ島村
あおがしま
青ヶ島 | おがさわらむら
小笠原村
ちちしま
父島
ははじま
母島 |



住すんでいる場所ばしょに、どのようなき けん危険があるか、過去かこにどのようなさいがい災害があったか、お家の人うち ひとなどと話はなしておきましょう。

ワークシートに
かんがえを書きましょう

1 あなたの住すんでいる地域ち いきで、危険けん けんな場所ばしょを調べ、地域ち いき防災ぼうさいマップまっプを作つくりましょう。

ワークシート
ダウンロード
ビナーエフ
PDF
ワード
Word

動画どうがをみる
ハザードマップ
(NHK)
10分

もっとくわしく
防災ぼうさい地理ちりを学まなぼう
(国土こくど地理ちり)



「東京マイ・タイムライン」を作りました

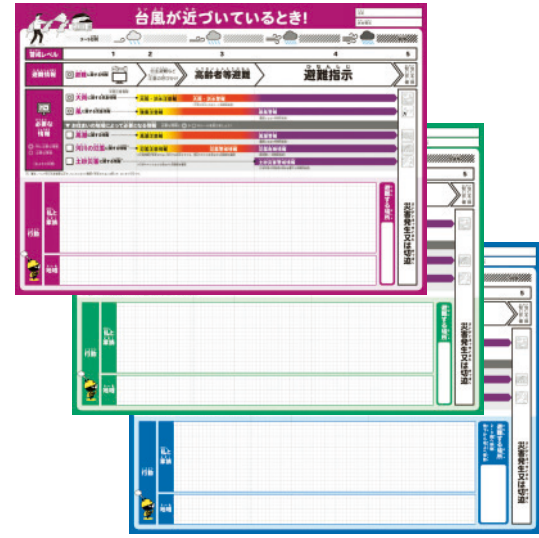
東京は、地域によって、河川の洪水や高潮による氾濫、土砂災害といった風水害が発生するおそれがあります。

このような風水害からの避難を一人一人が考えて、いざというときに備えていただくため、この「東京マイ・タイムライン」を発行しました。

「東京マイ・タイムライン」には、避難までの行動を順番に整理できるマイ・タイムラインシートと、その作成のためのガイドブック、シールが入っています。

マイ・タイムラインシートはシールを貼りながら作っていきます。

家族などの周りの人々と話し合いながら、自分だけのマイ・タイムラインを作り、風水害に備えましょう。



「東京マイ・タイムライン」を作って、避難行動を考えましょう。
※右にある「もっとくわしく」からシートをダウンロードできます。



火山が噴火したら

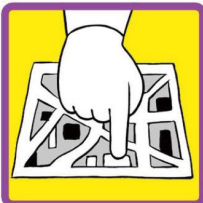


三宅島の火砕流

[平成12(2000)年] (都立三宅高等学校提供)

火砕流や溶岩流、火山灰によって、家や田畑などに被害が出ます。また有毒な火山ガスによって、人や動物や植物に命の危険をもたらします。噴石にも注意しましょう。

身を守るために



防災マップで危険区域をかくにん確認します。



食料や防災用品をそなえます。



指定避難所を事前にかくにん確認します。



噴火警報を見逃さないようにします。



火山灰などに注意します。



ワークシートに考えを書きましょう

1 火山の噴火から安全に避難するために、どのような行動をとりますか。



たつ まき お 竜巻が起こったら おお ゆき ふ 大雪が降ったら

たつ まき 竜巻



きしやうちゆうていきま (気象庁提供)

こわれたおおきなものやかんばんなどが、まきあられられておおきな被害がつながることがあります。

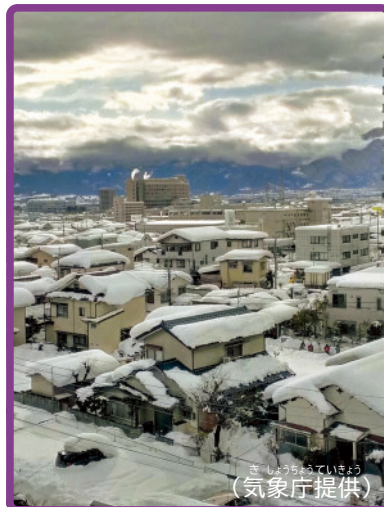


あまどし 雨戸やカーテンを閉め、まどと窓から遠ざかります。



そと 外にいたら、すぐになじょうな建物に入ります。

おお ゆき 大雪



きしやうちゆうていきま (気象庁提供)

おおおゆきじゆうほう き 大雪情報を聞き、なるべく外へで出ないようにします。ゆきお下ろしでは、ヘルメットやすべりにくいくつを身にかけましょう。



こうそくどうろ 高速道路や一般道が閉鎖になります。



ゆきお 雪下ろしは、必ず二人以上で行います。

ワークシートに考えを書きましょう

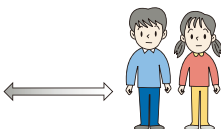
- たつまき ひがし 竜巻の被害について、しらべましょう。
- おおゆき ひがし 大雪の被害について、しらべましょう。



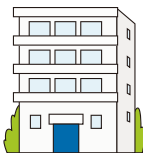
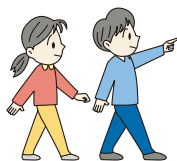
原子力・放射線災害が起こったら

げん しりょくはつでんしょ など、ほうしゃせんを あつかう 施設で事故が起
こったとき、ほうしゃせいぶつしつで 出てくる ことがあります。

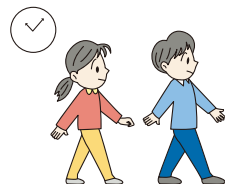
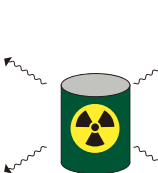
ほうしゃせん から み まも 放射線から身を守るには



ほうしゃせいぶつしつ
放射性物質からはなれ
ます。

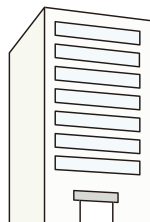


なてもの
建物の
コンクリートに
入ります。

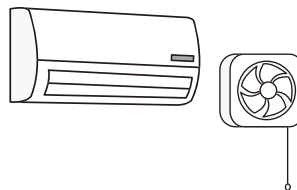


ちようじかん ほうしゃせん う
長時間、放射線を受け
ないようにします。

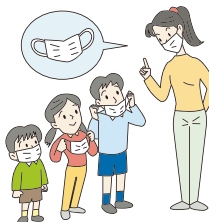
ほうしゃせいぶつしつ から み まも 放射性物質から身を守るには



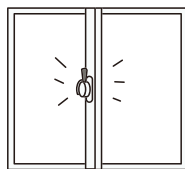
ひなん
避難するときは、
き まりを 守ります。



かん き
エアコンや換気せんは
つか 使わないようにします。



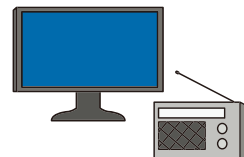
なが
マスクをして長そで
の服を着ます。



まど し
ドアや窓を閉めます。



そと かえ
外から帰ったら、かお
や手を洗います。



じようほう
情報は、みんなで
よく聞きましょう。

ほうしゃせん
放射線は、かぜのように人から人へうつることはありません。





2 災害に備えよう

家の備蓄を確認しましょう

家から出ないで避難（在宅避難）することもあります。お家の人や周りの人と話し、それぞれが1日あたり何をどれくらい使うか考え、水や食料などの備蓄をしておきましょう。最低3日分は用意しましょう。



電気、水道、ガスが使えなくなるかもしれないので、それに代わるもの。



下水道が使えなくなったときのための携帯用トイレ。



かんづめなどの日持ちする食品。

備蓄
災害が起こったときのために備えてたくわえておくこと。

ワークシートに考えを書きましょう

- 在宅避難のときに、あなたに必要なものは何ですか。
- 在宅避難のときに、必要な備蓄について考えましょう。

ワークシートダウンロード

ビナーエフ PDF

ワード Word

動画をみる

日常備蓄だよ！ (東京都防災) 30秒

もっとくわしく

災害の備え (内閣府防災)



「非常用持ち出し袋」の用意は できていますか



避難のときにすぐに大事なものを持ち出せるよう、「非常用持ち出し袋」を用意しておきましょう。

避難のとき、自分にとって必要なものを入れた袋が、「非常用持ち出し袋」です。何を入れるべきか、お家の人や周りの人と話してみましょう。



入れるもの例

お落ちていないものに、お家が揺れるときに、避難するとき、底のしっかりしたくつをはきましょう。

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のみず 飲み水 | <input type="checkbox"/> メモ帳と筆記用具 | <input type="checkbox"/> アルミブランケット | <input type="checkbox"/> お金 |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> かん電池 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> スニーカー | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 服・下着 | <input type="checkbox"/> かい中電灯 | <input type="checkbox"/> た 食べ物 | |

ワークシートに
かんがえを
か
書きましょう

- 避難するときに、あなたに必要なものは何ですか。
- 「非常用持ち出し袋」に何を入れるべきか、お家の人や周りの人と話してみましょう。

ワークシート
ダウンロード

ビデオフィ
PDF

ワード
Word

動画
動画をみる

非常用持ち出し袋
(NHK)
1分

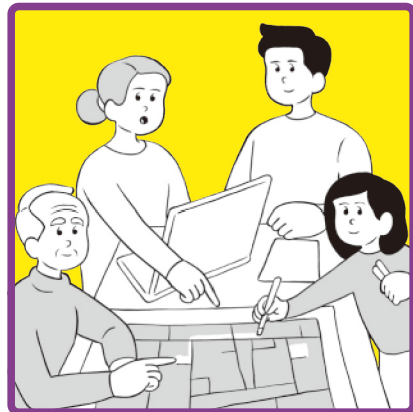
もっとくわしく

家庭での備え
(内閣広報室)

知る

かんが
考えるしら
調べる・まとめるわが家の
防災
アクションP30ワークシート
チェックリスト

うちひとまわひと お家の人や周りの人と ひなん 避難するところは決めていきますか



とうげこう いえ そと
登下校や、家の外にいるとき
に地震じしんが起おこることがあります。
まえもって、次のことを家の
ひと
人などと決めておきましょう。

- ひなん
避難するところ
- うちひと
お家の人などと集まる場所
- 連絡方法
れんらくほうほう

さいがいようでんごん 「171(災害用伝言ダイヤル)」

171にダイヤルする

せんせい うちひと
先生やお家の人などと
つかかた
使い方を確かめましょう

せつめい なが
説明が流れる

1をおす

ろくおん でんごん き
録音された伝言を聞くには2をおします。

せつめい なが
説明が流れる

じたく でんわばんごう
自宅などの電話番号を
ダイヤルし、伝言を録音する

でんごんれい 伝言例

「〇〇です。△△に
ひなん
避難しています。」

こうしゅうでん わつかかた うちひと
公衆電話の使い方をお家の人などに聞いておきましょう。

ワークシートに
かんが
考えを
か
書きましょう

- 1 お家の人や周りの人と避難するところは決めていますか。
- 2 すぐ避難するところ、お家の人や周りの人と集まる場所はどこですか。



ワークシート
ダウンロード

ピーチーエフ
PDF

ワード
Word



もっとくわしく

はじめての公衆電話
こうしゅうでん
(NTT東日本)



もっとくわしく

マンガでわかる公衆電話
こうしゅうでん
(NTT東日本)



避難所について知りましょう



(毎日新聞社提供)

災害が起きたとき、家にいると危険なとき、家が被害にあって住めなくなったときは避難所に行きます。家が安全な人は、在宅避難をしましょう。



(東京都提供)

学校や公民館などが避難所になります。



備蓄倉庫には、食料や災害用具などが備えられています。



動画をみる

避難生活
(NHK)
10分



動画をみる

自主防災組織の活動
(NHK)
2分50秒



もっとくわしく

避難所・避難場所
(東京都防災)



考える

避難所の生活で気を付けることは どのようなことですか

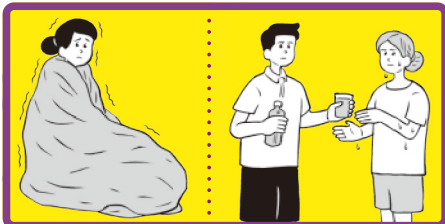
みんなで生活する場所です。ルールを守り、おたがいに助け合って生活することが大切です。



自分にできることはないか探して、進んでお手伝いしましょう。



それぞれのプライバシーを大事にします。



環境の変化で体調をくずしやすいので、健康に気を付けます。



水は貴重です。みんなで大切に使います。



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 避難所での生活と、普段の自宅での生活とのちがいは、何ですか。
- 2 避難所の生活で、あなたができることは、どのようなことですか。

知る

考える

調べる・まとめる

わが家の
防災
アクションP30ワークシート
チェックリストワークシート
ダウンロードピーチーエフ
PDFワード
Word



すり傷、きり傷、火傷をしたときは

災害では、けがをすることがあります。けがをしている人を見かけたら、助けたり大人や救急車を呼んだりしましょう。いざというときのために自分で手当てできる方法を覚えておきましょう。



すり傷は、きれいな流れる水でよごれが残らないように、あらいましょう。



きり傷は、ハンカチなどでおさえて、血を止めます。傷口がよごれているときは、水であらい流しましょう。



火傷は、流れる水で十分に冷やします。服を着ているときは、皮ふを傷つけないよう、服ごと冷やしましょう。



動画をみる

外傷の応急手当
(東京消防庁)
1分10秒



動画をみる

命をつなぐバトン
(日本学校保健会)
11分28秒



もっとくわしく

青少年赤十字の
防災教育
(日本赤十字社)



調べる・まとめる

避難訓練に取り組みましょう

地震や台風などの災害は、いつ起こるか分かりません。

自分の命を守る避難ができるように、学校などでの避難訓練では、
真剣に取り組みましょう。

「津波てんでんこ」～津波のこわさを知るからこそその教え～

何度も津波におそわれた三陸地方には「津波てんでんこ」という言葉があります。

「てんでんこ」とは、「てんでんばらばらに」という意味です。「津波がきたら、一人一人がてんでんばらばらになって、早く高台ににげろ。」という教えです。津波に苦しめられてきた三陸地方の人々の思いがこめられた言葉です。東日本大震災が発生した平成23年3月11日、岩手県釜石市では、「津波てんでんこ」の教えを守り、約3千人の小・中学生全員が避難できました。「とにかく早く、自分の判断で、できるだけ高い所へにげる」という先人の教えが、みんなの命を救ったのです。

学校での避難訓練の他に、
家やよく行く場所での
避難の方法も考えておこうね。



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 避難訓練をふり返ってみましょう。
- 2 避難訓練では、どのようなことを学びましたか。

ワークシート
ダウンロードピーター・エフ
PDFワード
Word動画
動画をみる防災訓練
(東京都・北区)
5分40秒動画
動画をみる地域が取り組む防災
(NHK)
4分20秒

もっとくわしく

防災訓練～避難のしかた～
(東京消防庁)



3 学びを深めよう

防災体験ができるところに行ってみましょう



東京都には、災害について調べたり、
 防災体験ができたりするところがあります。
 お家の人などと一緒に見学して、防災体験をしてみましょう。

*かわいいことは、ホームページなどで確認してください。

● とうきょうしやうぼうちやう と みるぼうさいきやういく
 東京消防庁都民防災教育センター

いけぶくろぼうさいかん
池袋防災館



たちかわぼうさいかん
立川防災館



ほんじよぼうさいかん
本所防災館



● とうきょうしやうぼうちやう
 東京消防庁
 消防博物館



● そなエリア東京
 (東京臨海
 広域防災公園)



● きしやうちやう
 気象庁
 気象科学館



● しながわ
 ぼうさいたいけんかん
 防災体験館



● とうきょうと きたく
 東京都北区
 防災センター
 (地震の科学館)



● ねりまくりつ
 練馬区立
 防災学習センター





復興へのきぼう

過去、関東大震災、阪神・淡路大震災、東日本大震災など、大災害が起こりました。

そのたびに、人びとは、復興に向けて歩みを進めてきました。

関東大震災から復興した東京

大正12(1923)年、巨大地震が関東地方をおそいました。ちょうど昼食時だったため、あちこちで火災が発生し、大変な被害になりました。復興は、新たな都市計画のもとに急ピッチで進められました。東京は近代的な都市に、見事に生まれ変わりました。



（台東区立下町風俗資料館提供）

新しくつくられた隅田公園（墨田区・台東区）。反省を生かし、災害時の避難場所になっている。

阪神・淡路大震災

平成7(1995)年に発生しました。多くの火災が同時に発生しました。これ以降、各地において、災害に強いまちづくりが進められました。

東日本大震災

平成23(2011)年に発生しました。津波の被害も大変大きなものでした。明日への希望をつなぐ人びとの力で、復興が進んでいます。

3・11を忘れない



東日本大震災の記憶を風化させず、未来につなげていくための資料です。

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study_material/safety/reference2016.html#moku1



ワークシートに考えを書きましょう

1 関東大震災、阪神・淡路大震災、東日本大震災のことを調べてみましょう。



ワークシートダウンロード

PDF

Word



動画をみる

関東大震災
(NHK)
1分51秒



動画をみる

災害復旧と復興
(NHK)
10分



もっとくわしく

関東大震災
(内閣府)



もっとくわしく

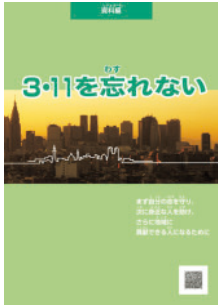
関東大震災
(江戸東京博物館)



東京都の防災コンテンツ

住んでいる地域の情報源（防災アプリ等）を調べておきましょう。

3・11を忘れない



東日本大震災の記憶を風化させず、未来につなげていくための資料です。

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study_material/safety/reference2016.html#moku1



東京くらし防災



より一層きめ細やかな災害への備えのため、女性の視点から作られた防災ブックです。

「東京くらし防災」閲覧ページ
(東京都防災ホームページ)

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005427/index.html>



東京都防災アプリ

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、防災に役立つコンテンツが充実。

Android



iOS



まなぶ 知識を身につけて備えよう!



「東京防災」冊子の閲覧&検索
「東京防災」冊子をスマホで閲覧。さらに欲しい情報をコンテンツ検索できるほか、大切なところに付せんを貼ったり、メモを残せます。



「東京くらし防災」冊子の閲覧&検索
くらしの中でできる防災を紹介した「東京くらし防災」冊子をスマホで閲覧。さらに欲しい情報をコンテンツ検索できます。

あそぶ 防災を楽しもう!



「防サイくんのおうち」
懐中電灯や水など、アイテムを集めたり、防サイくんの部屋をグレードアップするなど、楽しみながら備えを学べます。



「BOUSAI MANGA」
東京都防災アプリ内のコンテンツや防災に関する知識について、「BOUSAI MANGA」として楽しく紹介します。



「防災クイズ」
ジャンル別にクイズを出題。クイズにチャレンジして正解すると「防サイくんのおうち」のアイテムがもらえます。



「シミュレーションゲーム」
防災を「自分ごと」化して、いざというときの行動をストーリー仕立てのゲームで学べます。

つかう いざというときに使える!



「災害情報の配信」
指定した区市町村の気象情報、地震情報、避難情報などをプッシュ配信。災害時に必要な情報を素早くキャッチできます。



「安否登録・確認」
様々なサービスの横断的な情報検索により、家族や友人の安否確認を手助け。安否情報発信時にメールやLINE等と簡単に連携できます。



「防災マップ」
オフライン時にも現在地を表示し、目的地までの移動を補助するので、土地勘がない場所でもあしんどです。



「水害リスクマップ」
河川の氾濫や高潮による浸水、土砂災害といった都市内で想定される水害リスクを視覚的にわかりやすく確認できます。



わが家の防災アクションを確認しましょう

「防災アクション」とは、災害に備えて、日ごろからとるべき行動や、災害が起こったとき、その場でとるべき行動のことです。

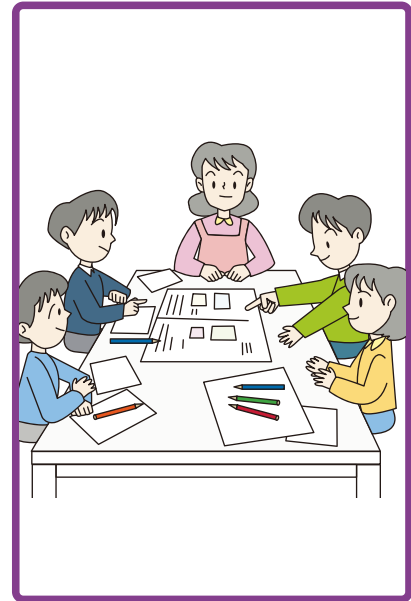


ワークシートに書いてまとめましょう

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。学習を通して、防災アクションを起こせたものを確認しましょう。



チェックリストで確認したことをもとに、さらに防災アクションを起こすためには、どのようにすればよいか、グループで話し合しましょう。



ワークシート
ダウンロード

ピーチーエフ
PDF

ワード
Word

ぼうさい やくだ しょうほういちらん
防災に役立つ情報一覧

ないかく ふ ぼうさいじょうほう こ
内閣府防災情報のページ 子どものページ

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/kodomo/index.html>



こく どうつうしょうきゅうアンドイー ぼうさい
国土交通省Q&A 防災

https://www.mlit.go.jp/page/kanbo01_hy_004620.html



きしょう けい さいしやうだい
気象庁 きっずコーナー「e-気象台へようこそ」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/e-jma/index.html>



けい し ちやう しごと
警視庁 おまわりさんのお仕事

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/about_mpd/welcome/welcome/museum_tour.files/booklet.pdf



とうきやうしょうぼうちやう
東京消防庁 キッズコーナー

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/kids/index.html>



とうきやうしょうぼうちやうこうしき
東京消防庁公式アプリ

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/inf/app/index.html>



に ほんせきじやうじしや
日本赤十字社

<https://www.jrc.or.jp/volunteer-and-youth/youth/document/>



エヌイフケー フォー スクール まな ぼーさい ねんせいむ
NHK for School 学ぼう BOSAI(5・6年生向け)

<https://www.nhk.or.jp/school/sougou/bosai/>



防災教育教材「防災ノート ～災害と安全～」

小学校5・6年生版 令和4年度(2022)

監修	慶應義塾大学環境情報学部 武蔵野大学工学部	准教授 大木聖子 教授 伊村則子
制作協力	あきる野市立五日市小学校／中央区立晴海中学校／都立八丈高等学校／都立田無特別支援学校／ 気象庁／日本赤十字社東京都支部／警視庁／東京消防庁／東京都総務局総合防災部／東京都生活文化局私学部	
編集協力	共同印刷株式会社	
編集発行	東京都教育庁指導部指導企画課	
作成担当	東京都教育庁指導部長 東京都教育庁指導部指導企画課長 東京都教育庁指導部主任指導主事 東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事 東京都教育庁指導部指導企画課課長代理 東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	藤井大輔 栗原 健 村上卓郎 三田典子 薩摩幸喜 吉本一也

(職名は、令和4年3月末日現在)

参考文献 気象庁「津波から逃げる」／「防災ブック『東京防災』」／「東京くらし防災」／「地震と安全」／「3・11を忘れない」／
神戸市「阪神・淡路大震災『1・17の記』」／東京臨海広域防災公園「防災体験学習(そなエリア東京)」