

ほ ぞん ばん  
保存版

# 防 災

ぼう

さい



©大田区

# ハンドブック

いっしょ まな さいがいじ  
はねぴよんと一緒に学ぶ、災害時わたしたちにできること



大田区

## はじめに

みなさんは災害が起きたときにどうすればよいか知っていますか。

災害は、いつ起こるか分かりません。災害が起きたとき、自分自身を守らないといけません。

この本では災害が起きたときのために、日頃から準備することや、災害が起きたときの身の守り方を学ぶことが

できます。この本を参考にして、家庭や学校で防災について考えてみましょう。

そして、災害が起きたら、家族や友だちなど困っている人を助けてあげられるようになってください。



大田区公式PRキャラクター

はねびよん

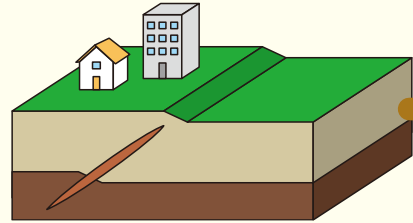
## もくじ

- 地震 ..... 3
- 地震はなぜ起きるの? ..... 3
- 家において地震が起きたら ..... 4
- 登下校中はどうしたらいいの? ..... 6
- 学校にいるときはどうしたらいいの? ..... 8
- 知っておこう! 地震で起こる火事・液状化・津波とは** ..... 9
- 風水害 ..... 10
- 台風・集中豪雨 ..... 10
- 川の氾濫 ..... 11
- 高潮 ..... 12
- 土砂災害 ..... 12
- 知っておこう! 家を浸水や強風から守るには** ..... 13
- 避難するときのポイント ..... 14
- 知っておこう! マイ・タイムラインとは** ..... 15
- 災害に備えよう ..... 16
- 家庭内備蓄チェックリスト ..... 18
- 非常持ち出し品チェックリスト ..... 19
- 災害が起こる前の心がまえ ..... 20

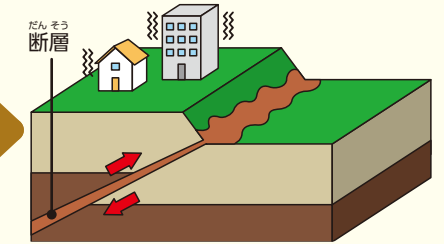
# 地震

## 地震はなぜ起きるの?

### 1 活断層型

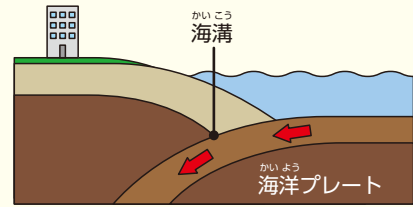


海のプレートの動きなどにより、岩ばんに力が加わり、ひずみがたまる



断層面を境に両側の岩ばんがずれ動き、地震が発生する

### 2 プレート境界型



海洋プレートが陸のプレートの下へしずみ込む

地震には、①「活断層型（内陸にある活断層とよばれる地面のさげ目が動いて起こる）」と、②「プレート境界型（海底にあるプレートとよばれる板のような岩ばんが、地球の運動によりひずみ、ずれることによって起こる）」の2つがあります。

## 防災のポイント とつぜんの地震に備えよう!

- 家の中の安全な場所と危険な場所はどこな?
- 避難する場所はどこが安全?
- 安全に避難できるルートを確認しよう。
- おうちの人と集合場所を決めておこう。
- 災害用伝言ダイヤル 171 を活用しよう。
- 災害時の持ち物は何か?



- Q1** おうちにいるときに地震が発生! まず最初にすることは?
- ① 扉や窓を開けて出口を確保する
  - ② 机の下など安全な場所で頭を守る
  - ③ テレビをつけて震度を確認する

クイズの答えは次のページへ

# ● 家にいて地震が起きたら

## まず自分の身を守ろう！

ゆれを感じたら、命を守る3動作をしよう。あわてずに、机やテーブルの下に身をかくしましょう。

## ● 地震発生時に命を守る3動作



資料提供：日本シェイクアウト提唱会議

## 寝ているときは

- ふとんやまくらで頭を守り、ドアを開けましょう。
- 家具が倒れてこない場所に移動しましょう。



## あわてないで！ここが大切！

大きな地震は数分間続くこともあるよ。

物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」安全な場所で、

ゆれがおさまるまでじっとしていよう。

**A1** 答え：②机の下など安全な場所で頭を守る ゆれを感じたらまず自分の身を守ろう。ゆれがおさまったら、家族が無事が確認をして、すみやかに避難をはじめよう。



## お風呂にいるときは

- 洗面器やお風呂のふたで頭を守り、ドアを開けましょう。



## トイレにいるときは

- ドアを開いて出口を確保しましょう。



## あわてて外に飛び出さないようにしましょう！

外は危険がたくさんあります。屋根がわらや看板が落ちてきて大げになることも…。ガラスなどの破片が足にささらないよう、必ず靴をはきましょう。

## 出口を確かめよう

ドアや窓を開けて、すぐに逃げられるようにしておきましょう。



## 火を使っているときは

火事が起きていないか確認します。火が出ていたら家の人に知らせ、すぐに外へ逃げましょう。



**Q2** おうちにいるときに地震が発生！家族が留守で連絡が取れないときどうする？  
 ①家族の帰りを待つ ②一人でも急いで避難する ③近所の人の指示にしたがう

## 上からの落下物に注意しよう



## 家族の安全を確かめよう

家族の安全を確認し、けが人がいたら誰か大人に知らせ、119番通報し、救急車を呼びましょう。テレビやラジオなどから正しい情報を得て、落ち着いて行動しましょう。



クイズの答えは次のページへ→



# ● 登下校中はどうしたらいいの？

## 自分を守る

登下校中に地震が起きたら、ランドセルで頭を守り、安全な場所に避難しましょう。



## 助け合う

下級生の避難を助けてあげましょう。一人で避難できない人がいたら助けてあげましょう。



## 大人の人に助けを求める

地震がきて、どうしたらいいか困ったら、すぐに大人の人に助けを求めましょう。



わたしの名前は ○○です

○小学校の ○年生です



助けてください



危険がいっぱい！でも、あわてず自分の安全を守ろう

## 確認しよう

- ブロック塀やコンクリート塀は、倒れてくる危険があるので、近よらないようにしましょう。
- 切れたり、ぶら下がっている電線も危険なので、近よらない。
- 大きなゆれになることもあるので、くずれかけた建物のそばには近づかないようにしましょう。



**A2** 答え：③近所の人の指示にしたがう あわてずに、近所の人の言うことをよく聞いて行動しよう。連絡が取れないときどうするか、家族で話し合っておこう。

## 道を歩いているとき

- 自動販売機や塀など、倒れてくるものから離れましょう。
- 看板やかかわらなど、落ちてくるものに注意しましょう。



## エレベーターに乗っていたら

すべての階のボタンを押し、停止した階でおりましょう。閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで助けを呼びましょう。



## 帰れなくなったとき

学校などの外出先では、電車やバスが止まっておうちに帰れなくなる場合があるよ。家に帰れなくなったときは、むやみに移動せず、その場にとどまろう。周りの安全を確認したり、家族に連絡しよう。

**Q3** 外出先で地震が発生！ どうやって身を守る？  
 ①その場に寝転ぶ ②非常口を見つけたら駆け込む ③カバンを頭に置いて、身をかぎめる

## スーパーやデパートでは

- カバンや買い物かごなどで頭を守りましょう。
- ちん列だなやショーウィンドウから離れて、商品の落下やガラスの破片に注意しましょう。
- 店員さんの指示にしたがって落ち着いて行動しましょう。



## 電車の中だったら

落下物にも注意して、転ばないようにつり革や手すりにしっかりつかまりましょう。勝手に電車の外に出てはだめだよ。乗務員さんの指示にしたがいましょう。



# ● 学校にいるときはどうしたらいいの？

先生がいるときは、先生の指示にしたがうびよん



## 教室にいるとき

● 机の下にもぐり、できたら防災ヘルメットをかぶり、机の脚をしっかり持ちましょう。



## 廊下にいるとき

● 窓から離れ、持っているもので頭を守りましょう。



## 校舎の近くでは

● 校舎のそばや、塀の近くから離れましょう。勝手に帰ってはだめだよ。



## 校庭にいるとき

● 校舎から離れて、校庭の中心に集まり、しゃがみましょう。



## 災害時に危険が多い場所

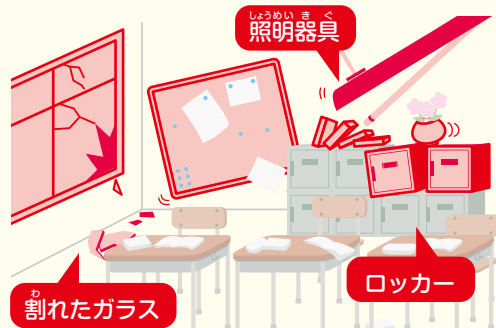
● 廊下は割れたガラスに気をつけましょう。実験器具や大きな本だからすばやく離れましょう。

理科室	危険な薬品	図書室	本だな
廊下	窓ガラス	家庭科室	ガス

## どこへ逃げるの？

### 確認しよう

- 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。



**A3** 答え：①カバンを頭に置いて、身をかがめる カバンを持っていたら頭の上へ。なるべく低い姿勢でゆれがおさまるまで待とう。ブロック塀、切れた電線、くずれかけた建物などには近づかないようにしましょう。

# 知っておく！ 地震で起こる火事・液状化・津波とは

## 地震で起こる火事

大きな地震が発生すると、多くの場所で火事が起こる恐れがあります。そして、初期消火が十分にできないと、火事が燃え広がる危険があります。

## 火事が起きたら

### 確認しよう

- 火事が起きていたら、近くの大人に知らせよう。
- 今いるところに火が燃え広がる恐れがあるときは、広い公園や河川敷など火が燃え移りにくい場所に逃げよう。

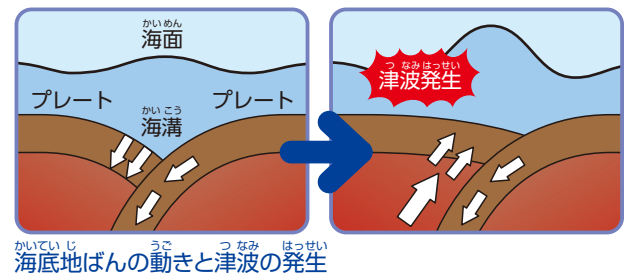
## 地震で起こる液状化

地震が発生したとき、地盤が液体状になる現象のことで、地盤の液状化によって、建物が傾いたり道路が陥没してしまうことがあります。

- 1 砂などの粒同士がくっつき、その間が水が満ちて地盤が安定している状態
- 2 地震が発生すると粒同士が離れ、水に浮いた状態に
- 3 しばらくすると、砂などの粒は沈下し、地面に水が浮いてきます

## 地震で起こる津波

地震や火山活動が起きると、海底の地ばんは持ち上げたり、落ち込んだりします。それにより、大きな波が起こり、津波となります。



## ココが大切

大津波警報・津波警報は、テレビやラジオなどから伝えられるよ。地震や台風のときは海や川に近づかないでね！

**Q4** 海の近くで地震が発生！ あなたが行動すべきことは？  
 ①海の様子を見に行く ②できるだけ高い場所へ逃げる ③早くおうちへ帰る