

# 災害に備えて

～もしものときに、あなたはどうしますか？～

年 組 番 名 前

災害は、いつ・どこで発生するかわかりません。

このシートをもとに、地震に伴う土地の変化の様子など、地震の発生メカニズムと危険性について理解するとともに、沈着・冷静・迅速に安全な行動がとれるようにしましょう。また、中学生としてできる地域での防災活動や防災訓練などに積極的に参加し、地域の一員として、災害に強い地域社会づくりに取り組みましょう。

身近な危険を発見するために、どのような対策を立てたらよいかなど、「自宅危険チェック図」を活用して、具体的な行動ができるようにしましょう。また、通学路を中心とした地域における地震発生時に起こりやすい危険箇所を、防犯学習での「安全マップ」に記入しましょう。



## まず、自宅の様子やふだんの行動について

チェック…してみよう!

### Q1 災害に備えて (☑) チェックしてみよう!

- ア (  ) 家具などを、転倒防止金具などで倒れないようにしている
- イ (  ) 食器棚や窓ガラスに、飛散防止フィルムを貼るなど、倒れても飛び散らないようにしている
- ウ (  ) 高いところには、ものを置かないようにしている
- エ (  ) 台風の季節には、テレビやラジオで台風情報をチェックしている
- オ (  ) コンロやストーブなど、火のそばに燃えやすいものを置いていない
- カ (  ) ふだん使わない電気機器のコンセントを抜いている
- キ (  ) 避難するときの通路に、大きな荷物などを置いていない
- ク (  ) 消火器やバケツをいつも準備している
- ケ (  ) 消火器を正しく使える
- コ (  ) いざというときの避難場所や家族との連絡方法を決めている
- サ (  ) 避難訓練や防災訓練に参加したことがある
- シ (  ) 自治会や町内会などの地域の人たちが中心となって行なう、地域防災訓練に参加したことがある
- ス (  ) 通学路やいつも通る場所で、危険な場所があるか知っている
- セ (  ) 応急手当の方法を知っている

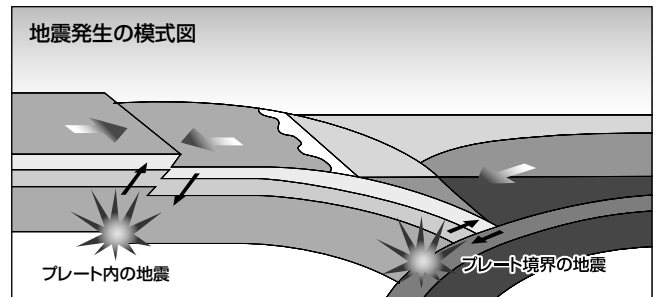
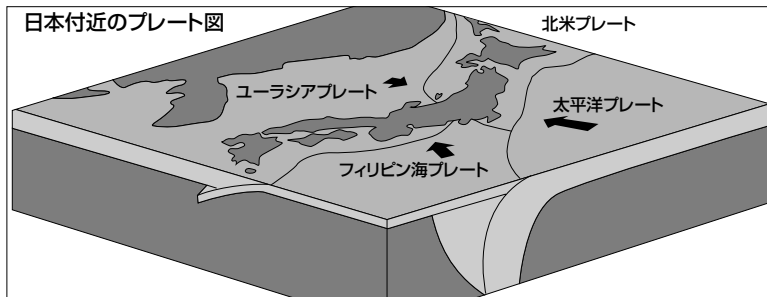


何がわかったかな!

# 地震の発生メカニズム

地球の表面は十数枚のプレート(岩盤の板)で覆われています。プレートは地球内部のマントルの対流運動によって、それぞれが1年に数センチずつ異なった方向に動いています。プレート同士の境界では、プレートの沈み込みによって「ひずみ」がたまり、これに耐えきれなくなった弱い部分が破壊して地震が起きます。これを「プレート境界の地震」といいます。

また、プレート内部でもプレート運動による力が加わって「ひずみ」がたまり、弱い部分が破壊して地震を起こします。これを「プレート内の地震」といいます。断層の活動による地震もその一つであり、阪神・淡路大震災を引き起こした兵庫県南部地震や鳥取県西部地震は、陸域の浅いところの断層運動によって生じました。



**学校にいるときに、大きな地震が起きました  
あなたならどうしますか？**



## Q2

- ア (  ) 教室で勉強しているときに地震が起きたら、逃げ遅れないように、急いで廊下に出る
- イ (  ) 教室で勉強しているときに地震が起きたら、机の下にもぐる
- ウ (  ) 教室で勉強しているときに地震が起きたら、まずは、窓際に逃げる
- エ (  ) 図書室にいるときに地震が起きたら、ゆれが静まるまで、本棚などにつかまり様子を見る
- オ (  ) 図書室にいるときに地震が起きたら、急いで、自分の教室に戻る
- カ (  ) 図書室にいるときに地震が起きたら、まずは、図書室の机の下にもぐる
- キ (  ) 運動場にいるときに地震が起きたら、すぐに校舎の中に逃げ込む
- ク (  ) 運動場にいるときに地震が起きたら、すぐに運動場の中央に行く
- ケ (  ) 運動場にいるときに地震が起きたら、すぐにサッカーゴールなどのしっかりしたものにつかまるか、校舎のそばに逃げる



**登下校中や外出中に、大きな地震が起きました  
あなたならどうしますか？**

## Q3

- ア (  ) 登下校中や外出中に地震が起きたら、ブロックべいや電柱などのそばに逃げる
- イ (  ) 登下校中や外出中に地震が起きたら、とにかくビルや建物に逃げ込む
- ウ (  ) 登下校中や外出中に地震が起きたら、その場にしゃがみゆれの静まるのを待つ
- エ (  ) デパートの中で地震が起きたら、エレベーターを使い急いで外に逃げる
- オ (  ) 海の近くにいるときに地震が起きたら、建物のない浜辺に逃げる
- カ (  ) 山や高台にいるときに地震が起きたら、その場でゆれの静まるのを待つ

## 防災教育学習資料「防災チェックシート」活用のお願ひ

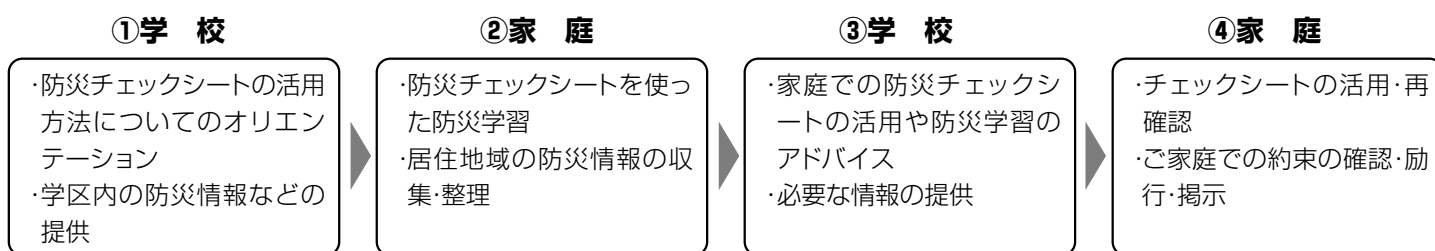
日頃から、本市の学校教育について、ご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

今般、児童生徒の安全確保に関して、その危機回避能力の育成を目指す「防災教育」の一環として、別紙のとおり「防災チェックシート」を作成し、市立学校全児童生徒あてに配布しました。学校でもお子様に説明しますが、ご家庭においてお子様と共に、防災についてお子様の実情に応じて指導されることが、大変効果的です。子どもたちの危機回避能力を育成することは、保護者や学校、地域の方々などすべての横浜市民の願ひであり、また、私たち大人全員の責務でもあります。趣旨をご理解の上、ご指導くださいますよう願ひ申し上げます。

### ◎「防災チェックシート」の趣旨

- ①お子様と保護者が共に、地域や通学路を歩き、気をつける場所を確認し、マップづくりをしたり、身近な危険を発見するために、自宅危険チェック図を活用して、子どもたちに実践的な防災行動を学ばせる機会とします。
- ②お子様と保護者のご家庭での話し合いの時間を大切にし、その中で防災行動のチェックをしていただきます。行動の約束や連絡の仕方などを確認することで、危機回避に役立てます。
- ③地域の方々や学校などが行っている防災活動を具体的に知ることで、自分の安全に生かすことや地域社会の人々と協力することの大切さを学ぶものとします。

### ◎防災学習の進め方のポイント(4段階)



※学校に提出する際は、個人情報の取り扱いについては十分にご留意ください。

### ◎今回配布した資料と内容

防災チェックシート…危機を回避するための知識や対処の仕方についての設問

自宅危険チェック図…自分がふだんご飯を食べている部屋で大きな地震が起きたら、どんな危険があるか考えてみてください。どのように避難し、どうすればこのような危険が防げるかを、家族のみんなと話し合ってみましょう!

\* 地域安全マップ……防犯学習での「安全マップ」に防災情報も整理して、必要な情報を記入してください。

# 子どもたちが災害に備えて (チェックシート解説編)

～シートの学習を通して子どもたちに身につけていただきたいこと～



まず、自宅の様子やふだんの行動について、チェック…してみよう!

**Q1 災害に備えて、チェックしてみよう!** ふだんから、心がけておかなければならないことばかりです。

**地震のメカニズム:**地震に伴う土地の変化の様子など、地震の発生メカニズムと危険性について理解するとともに、沈着・冷静・迅速に安全な行動がとれるようにしましょう。



学校にいる時に、大きな地震が起きました。あわてずに安全に行動することが大切です。

ものが落ちてきたり、倒れてきたりします。あわてずに落ち着いて行動できるよう指導してください。

**Q2 教室で勉強しているときや図書室にいるとき、運動場にいるときに地震が起きたら、まず、どうしよう?** 望ましい答え イ・カ・ク



登下校中や外出中に、大きな地震が起きました。危険な場所がたくさんあります。

ふだんから危険な場所を確認し行動できるように指導してください。

また、海の近いところでは、津波が起こります。山や高台では、土砂崩れやがけ崩れが起こります。

**Q3 登下校中や外出中に地震が起きたら、まず、どうしよう?** 望ましい答え ウ



「いざ」というときのことを想定して、防災の視点から地域社会を確認しておきましょう!

**Q4 「広域避難場所」がどこにあるかを知っていますか?**

「連絡方法」など、家の人と確認してありますか?

地域や学校で行っている防災訓練に参加し、具体的な内容をよく知って活用することが安全確保に役立ちます。お子様と一緒に、確実に把握してください。

**Q5 町の中には危険な場所があります。どこが危険か確かめて起きましょう!**



中学生としてできる地域での防災活動や防災訓練などに積極的に参加し、地域の一員として、災害に強い地域社会づくりに取り組みましょう。被災地では、負傷した人の手当てや衣食住の関係、学習の再開等で苦慮しています。中学生として何ができるかを一緒に考えてください。

## 勇気をもって応急対応

大きな災害などの場合は、けが人などが多数発生することが予測され、救急車がすぐに来るとは限りません。その場に居合わせた「あなた」の迅速な応急手当が、尊い命を救います。

\*1・\*2・\*3・\*4のそれぞれの知識も、身につけておきましょう。

## 自宅危険チェック図

ふだんご飯を食べている部屋で大きな地震が起きたら、どんな危険があるか考えてみてください。

部屋全体を見回し、平面図を書いてみてください。その時、どの方向に、どのように避難しますか? どうすればこのような危険が防げるか? など、話し合ってみてください。

## 安全マップをつくろう

学校への通学路や駅などへの経路などを実際に歩いて「地域の安全」について確認してください。

防犯学習での「安全マップ」に防災情報も整理して、必要な情報を記入してください。

# 自宅危険チェック図をつくろう

大きな地震が発生がしたとき、あなたの身のまわりの危険を発見をしよう！

## ◆保護者と相談して、自宅のチェック図を作りましょう

### ①まず、あなたがふだんご飯を食べている部屋全体を見回し、平面図を書いてみましょう

- 部屋の壁 部屋の出入り口 部屋の窓 ガス台 流し台  
冷蔵庫 テーブル 食器棚 テレビ 棚 など

### ②次に、今、大きな地震が発生し、大きくゆれが起こったら、どうなるか想像してみましょう

- 冷蔵庫が倒れる ガラスが割れて、破片が飛び散る 台所の火に物が落ち火事になる  
テレビやパソコンが倒れる 食器棚が倒れ、中の食器が飛び散る ピアノが動き出す など

### ③あなたは、その時、どの方向に、どのように避難しますか？

### ④さあ、どうすればこのような危険を防げるか？ 家族のみんなと話し合ってみましょう！

\*保護者様

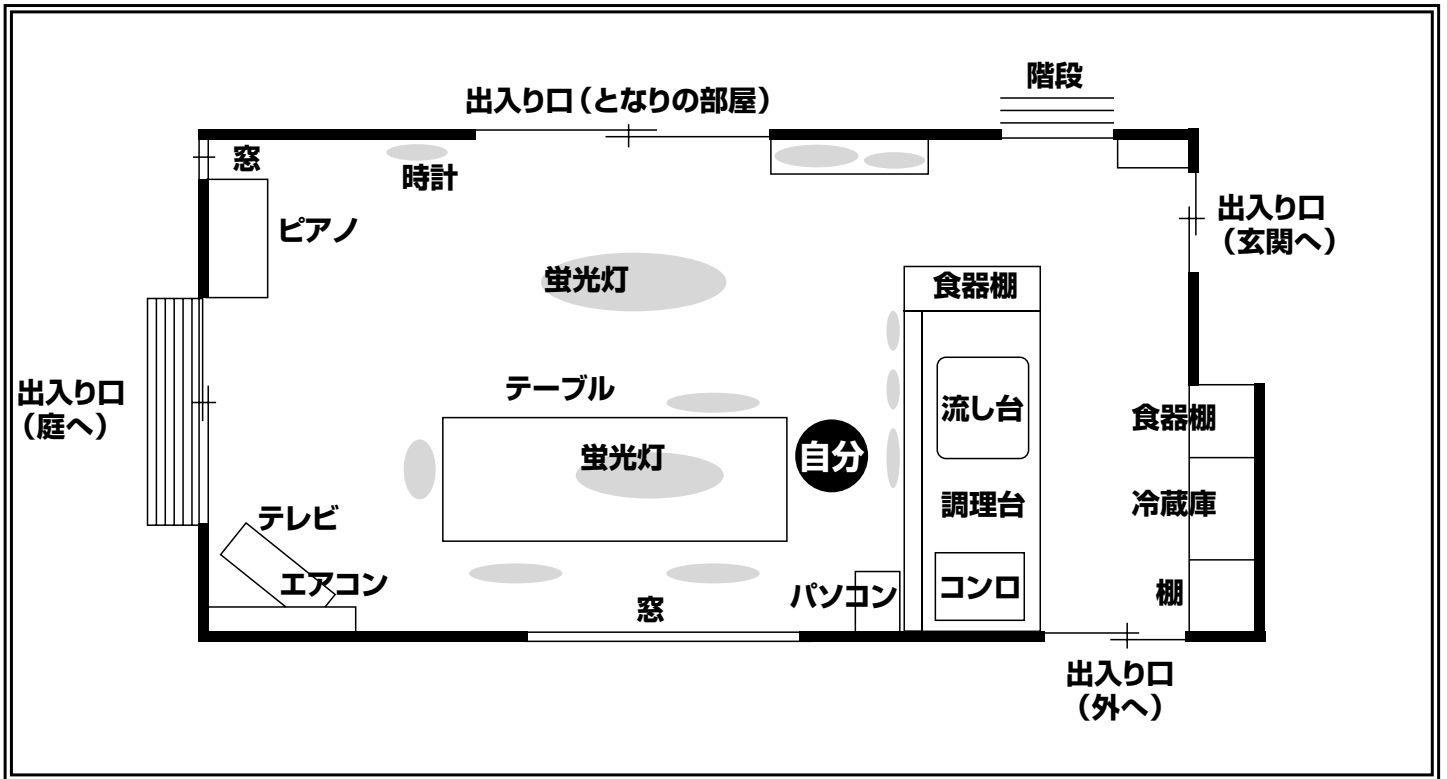
- 1 自宅危険チェック図のサンプルをご参考にして、身のまわりの危険を発見するため、お子様と一緒に自宅危険チェック図を作成してください。
- 2 大きな地震があったら、部屋全体はどうなりますか？ 想像力を働かせて、人や物の動きを書きましょう。

## ◆危険個所をチェックしての感想（自分）

## ◆危険個所をチェックしての感想（家族）

# 自宅危険チェック図 (サンプル)

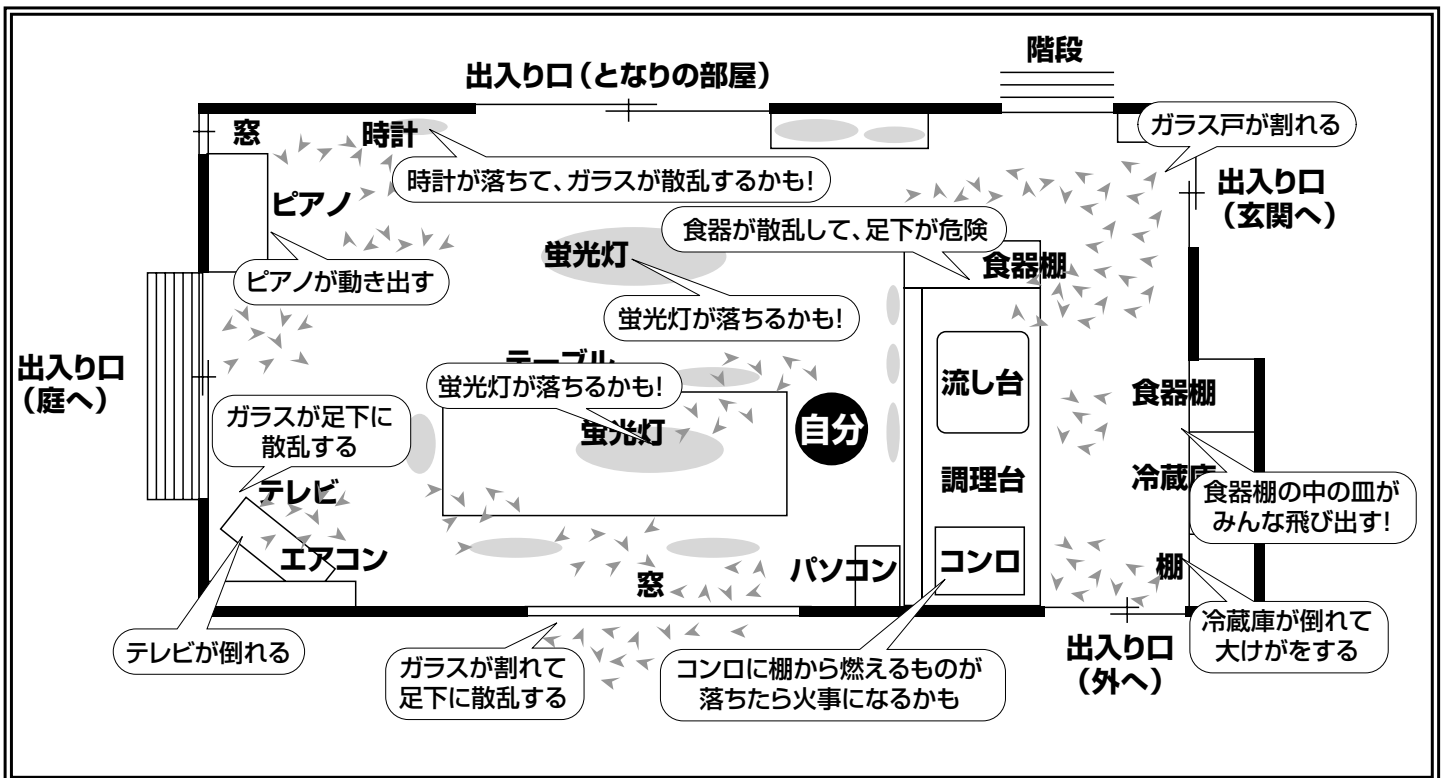
①まず、あなたがふだんご飯を食べている部屋全体を見回し、平面図を書いてみましょう



②次に、今、大きな地震が発生し、大きくゆれが起こったら、どうなるか想像してみましょう

③あなたは、その時、どの方向に、どのように避難しますか？

④さあ、どうすればこのような危険が防げるか？ 家族のみんなと話し合ってみましょう！





## 知っていますか？

### Q4 災害が起きた時、次のことを知っていますか？

- 広域避難場所     家族みんなの集合場所     家族との連絡方法  
 非常持ち出し品     災害時伝言ダイヤル（171番）

### Q5 学校から家までの通学路やふだん使う道で、危険な場所があります。どこにあるかを確かめておきましょう！

※防犯学習での「安全マップ」に書いておこう。

- 建物からの落下物（窓ガラスの破片や看板などの落下）     ブロック塀のくずれ     がけくずれ



## 被災地では、負傷した人の手当てや衣食住の関係、学習の再開等で苦慮しています。

中学生として何ができるか考えてみよう！



### 勇気を持って応急対応

「あなた」の迅速な応急手当が、尊い命を救います。まず、症状をよく確かめてから、勇気をもって実施しましょう。

①意識はありますか？（「もしもし」と呼びかけて、反応をみる）

⇒ 意識がなかったら（気道の確保）\*1



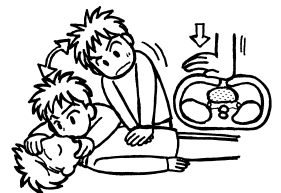
②呼吸はありますか？（気道を確保した状態で、自分の頬を傷病者の口・鼻に近づけ、呼吸の音や吐く息を感じる）

⇒ 呼吸がなかったら（人工呼吸）\*2



循環のサインとは？ → （1）呼吸をしているか？（2）咳をしているか？（3）体に何らかの動きが見られるか？

⇒ 呼吸も循環のサインもなかったら（心臓マッサージ）\*3



③出血があったら ⇒ （直接圧迫止血法・間接圧迫止血法）\*4

④やけどをしていたら ⇒ きれいな水ですぐに冷やす



# 我が家の防災会議

## 保護者の皆様

もしもの時に備えて、お子様が助けを求めることができるよう「連絡先」や「連絡方法」など、防災について、ご家庭で十分に話し合っておいてください。また、学校への通学路や駅などへの経路などを実際に歩いて「地域の安全」について確認してください。

## もしものとき、どうしますか？

### 家族で話し合った内容メモ

●もしものときの連絡は

●もしものときに家族が集まる場所は

●もしものときの避難場所は

●もしものときの持ち物は

### いざというときのダイヤルメモ（あらかじめ調べて記入しておきましょう）

\*家の人のでんわ ①(        -        ) ②(        -        )

\*家の人に伝えられないとき 「        」さん でんわ (        -        )  
「        」さん でんわ (        -        )

\*火事・救急・救助 **119番** (落ち着いて)

<つたえ方>

- ①火事です(救急です)
- ②〇〇〇〇が燃えています(急病・ケガです)
- ③住所は〇〇区〇〇町〇〇番地です
- ④名前は〇〇〇〇です
- ⑤目標は〇〇〇〇です
- ⑥電話番号は〇〇〇〇です

\*災害時伝言ダイヤル **171番**

### 非常持ち出し品を書き出そう!

