

お家の人と いっしょに
防災アクションを おこそう。

防災ノート

～災害と安全～

小学校1・2年生ばん

自分のいのちは自分で まもる。

 東京都教育委員会



東京防災公式キャラクター『防サイくん』

ぼう さい とうきょう ぼう さい 防災ブック「東京くらし防災」と「東京防災」

STEP 1 とうきょう ぼう さい 東京くらし防災



ひ び せいかつ なか と い
日々の生活の中で取り入れ
ぼう さい たいさく そな かつ
やすい防災対策、備え方を
しょうかい
紹介しています。

STEP 2 とうきょう ぼう さい 東京防災



じ しん ふうすいがい さまざま
地震、風水害のほか、様々な
さいがいは そな
災害の備えやアクションを
くわ しょうかい
詳しく紹介しています。

ぼう さい 「防災ノート」とは？

さいがいは じ ぶん ひと
災害から 自分や まわりの 人の いのちを まもるために、
ぼう さい がくしゅう
「防災アクション」をおこなうための 学習ノート です。
ページは 3しゅるい あります。



ぼう さい
防災のために ひつようなことを
かくにんする。あたし し 知る。



さいがいは
災害のときの
こうどう かんが
行動や 日ごろのそなえを 考える。



まな
学んだことを
さらに、しらべる・まとめる。

ぼう さい 防災アクションとは

あなたが、さいがいは ひ
あなたが、災害に そなえて 日ごろから とるべき こうどう さいがいは
その場で とるべき 行動のことです。

●「どう画をみる」🖼️、「もっとくわしく」📖は、お家の人とみるものもあります。

目次

自分のいのちを まもる 行動	
～災害から みを まもる～	4

1 災害の とくちょうから 考えよう

いろいろな 災害	6
----------	---

1 火災(火事)

【知る】火災(火事)が おこったら	7
【考える】火災(火事)を 見つけたら どうしますか	8

2 地震

【知る】地震が おこったら	9
【考える】学校で 地震が おこったら どうしますか	10
【考える】地震が おきたとき あぶない ところを 見つけて みましょう	11

【しらべる・まとめる】家の周りやよく遊びに 行く場所で 地震が おこったら	12
---------------------------------------	----

3 大雨・台風・雷

【知る】大雨や 台風のときには	13
【考える】雨と 風が強いときは どうしたら	
よいでしょうか	14
【知る】雷のときには	15

【しらべる・まとめる】

「東京マイ・タイムライン」で いざ というときに そなえましょう	16
----------------------------------	----

4 火山

【知る】火山が ふん火したら	17
----------------	----

5 竜巻・大雪

【知る】【考える】 竜巻が おこったら 大雪に なったら	18
------------------------------	----

6 その他

【知る】原子力災害が おこったら	19
------------------	----

2 災害に そなえよう

1 白ごろの そなえ

【知る】家での そなえは できていますか	20
【考える】「非常用持ち出し袋」の 用意は していますか	21
【しらべる・まとめる】お家の人やまわりの人と 集合場しよを きめていますか	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 気をつけることは どのようなことですか	24

3 応急手当

【知る】すりきず きりきず やけどをした ときは	25
--------------------------	----

4 避難訓練

【しらべる・まとめる】避難訓練に とり組みましょう	26
---------------------------	----

3 学びを 深めよう

1 防災たいけんしせつ

【知る】防災たいけんが 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

【しらべる・まとめる】復興への きぼう	28
---------------------	----

3 学べるリンク先などの しょうかい

【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

【しらべる・まとめる】わが家の 防災アクションを かくにん しましょう	30
-------------------------------------	----



知る

自分のいのちを まもる 行動 ～災害から みを まもる～

1 グラツと きたら

ものが



おちて こない



たおれて こない



いどうして こない

ば 場しよで **あたま** 頭を まもる



ダンゴムシの ポーズ



サルの ポーズ

2 ゆれが おさまったら「おかしも」



みに つけよう



か じ 火事が おこったら

けむりを すわないように、

● 体を ひくく しましょう。

● ハンカチで、口と はなを

ふさぎ しましょう。

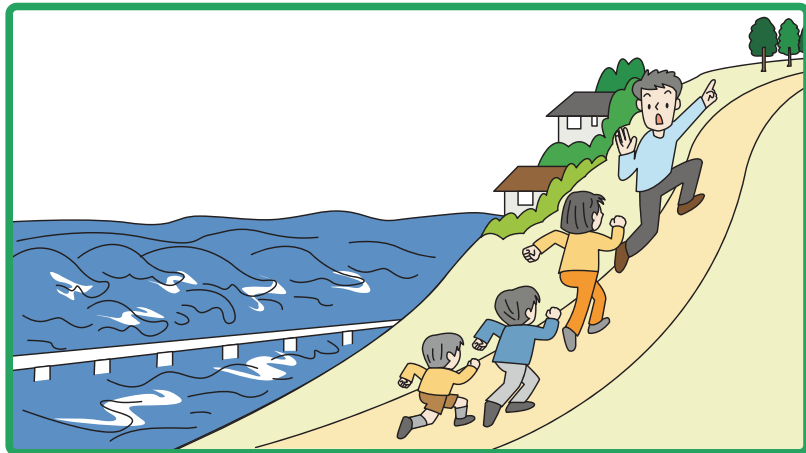


アライグマの
ポーズ



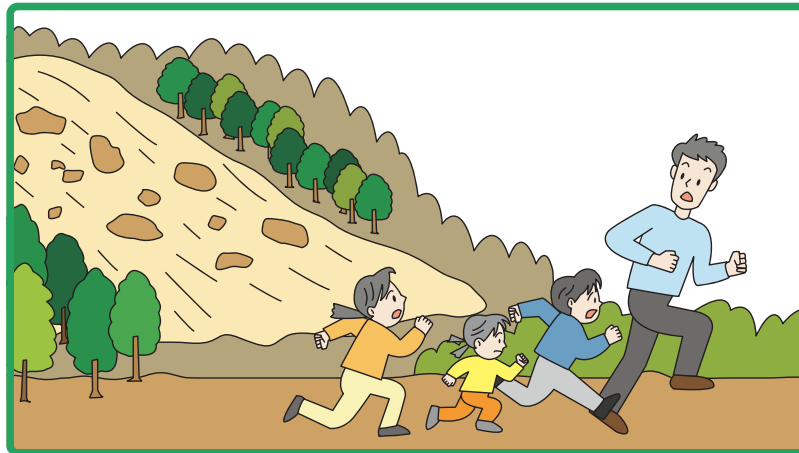
自分のいのちを まもる 行動 ～災害から みを まもる～

うみ ちか
海の近くに いたとき



うみ たか
海からはなれて 高いところへ にげましょう。

やま ちか
山の近くに いたとき



やま ひろ ば
山からはなれて 広い場所へ にげましょう。



1 災害の とくちょうから 考えよう

いろいろな 災害

かさい かじ
火災 (火事)



じ しん
地震



おお あめ たいふう
大雨・台風



かみなり
雷



か ざん
火山



たつ まき おお ゆき
竜巻・大雪



げん し りよくさい がい
原子力災害など





火災（火事）が おこったら



火災（火事）が おこると、
たてものが もえてしまいます。
けむりを すうと、
いきが できなくなってしまう。



「ゆうどう
とう」を
みつけま
しょう。



(東京消防庁提供)

1 火災（火事）に 気づいたら、
近くの おとなに
しらせましょう。

2 にげるときは、
ハンカチで、口と はなを
ふさぎましょう。

火を つかうとき

火を つかうときは
おとなと いっしょに
つかいましょう。



クイズで防災を学ぼう
(総務省消防庁)
8分10秒



防災クイズ (火災編)
(東京消防庁)



火災（火事）を見つけたら どうしますか



学校から帰っているときに、
たてものからけむりが
でていました。
どうしたらよいでしょうか。



ワークシートに
考えを書きましょう

1 学校から帰っているときに、
たてものからけむりがでていました。
どうしたらよいでしょうか。





地震が おこったら



地震の ゆれで ビルが たおれる。



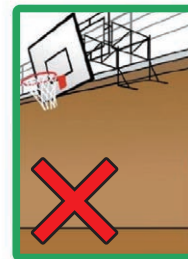
家が くずれて 道が ふさがる。

強いゆれの 地震が おきると、大きな
ビルや 家などの たてものが たおれます。
マンションでは エレベーターが 使えなく
なります。道ろは、通れなくなります。

強いゆれでは、
歩くことが できません。
まずは、その場で 安全な
行動を とりましょう。

緊急地震速報

緊急地震速報が
出たら、強いゆれの
地震に そなえ みを
まもりましょう。



上から ものが
おちて きそうな
ところから
はなれましょう。



地震が起きた時の
安全な身の守り方
(東京都教育委員会)
3分11秒



地震にそなえよう!
(NHK)
10分



地震キッズ探検隊
(文部科学省)



学校で 地震が おこったら どうしますか

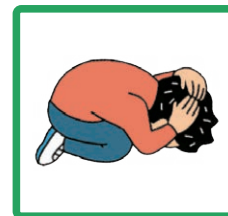
きょうしつ 教室に いるとき



ろうか 下や かいだんに いるとき



つくえが
あるときは、
サルの ポーズ



つくえが
ないときは、
ダンゴムシの
ポーズ

ワークシートに
かんが 考えを か
書きましよう

- 1 教室で 勉強を しているとき、
地震が おこったら どうしますか。
- 2 学校の ろうかや かいだんに いるとき、
地震が おこったら どうしますか？



ワークシート
ダウンロード

ビードーエフ
PDF

ワード
Word



地震がおきたとき あぶないところを 見つけて みましょう

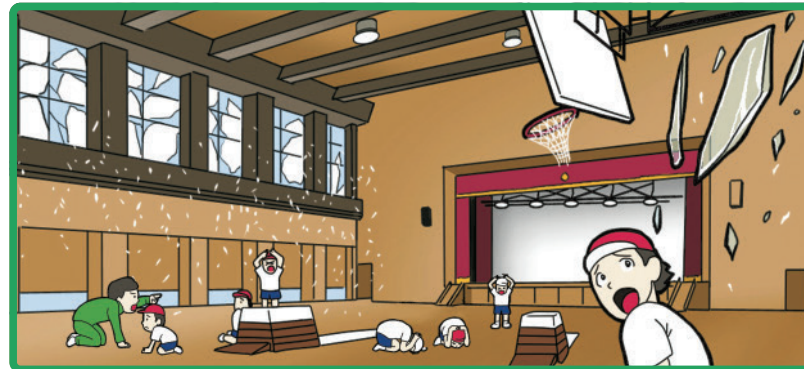
校てい に いるとき



①～③について かんがえて、こたえて みましょう。

- ①「おちてきそうなもの」
- ②「たおれやすいもの」
- ③「いどうしそうなもの」

体いくかんに いるとき



ワークシートに かんがえを か 書きましょう

- 1 校てい に いるとき、あぶないところを み 見つけましょう。
- 2 体いくかんに いるとき、あぶないところを み 見つけましょう。
- 3 ともだちと いけん 意見を こうかんしましょう。



ワークシート
ダウンロード

ピーディーエフ
PDF

ワード
Word



家の周りやよく遊びに行く場所で 地震がおこったら

いつもの帰り道でも 強いゆれがおこると、きけんなことがおきます。
あなたは、自分のいのちをまもるために、どうしますか。

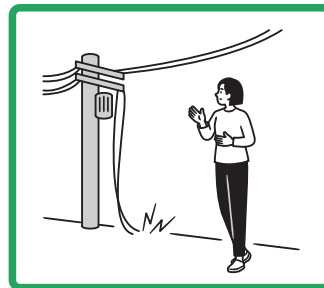
1



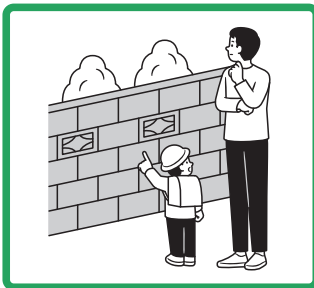
2



3



4



5



6



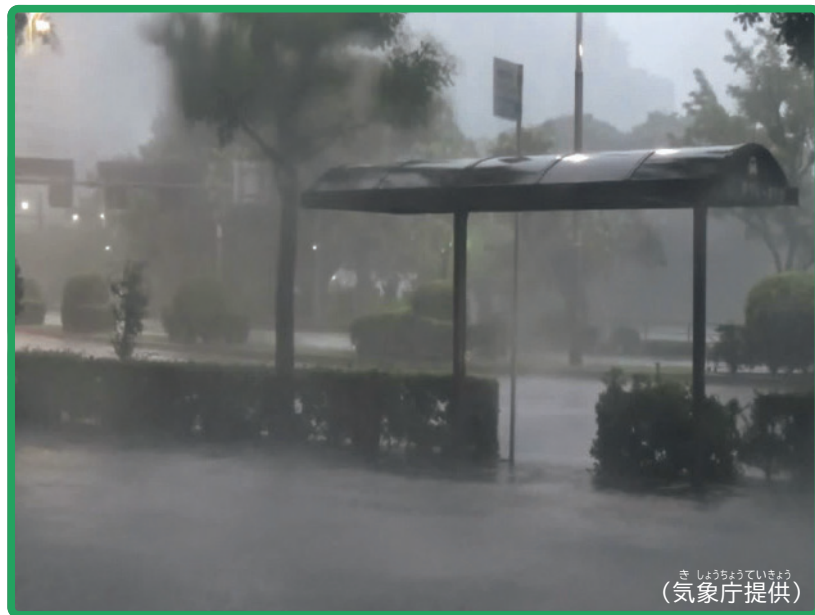
ワークシートに
かんがえを
か
書きましょう

- 1 学校から帰っているとき、
地震がおこるとあぶない
ところはどこですか。
- 2 学校から帰っているとき、
地震がおこったら
どのようにしますか。



おお あめ たい ふう 大雨や 台風の ときには

おおあめ たいふう 大雨や 台風の ときには おお さいがい 大きな 災害に なることが あります。



たいふう 台風の ときは、あめ 雨がたくさん ふります。そして、つよ かぜ 強い風が ふきます。



あめ 雨が ふりつづけると、かわ みず 川の水が ふえます。



あめ かぜ つよ 雨と 風が 強い ときは どうしたら よいでしょうか

あめ かぜ つよ
雨や風が 強くなったら



あめ かぜ つよ
雨と 風が 強く なって きました。
どんな 危険が あるかな。



かわ げすい みず
川や下水から、水が
あふれ、マンホールの
ふたが外れることも
あります。



かんが か
ワークシートに 考えを 書きましょう

- 1 おおあめ つよ かぜ
大雨で 強い風のとき、どのような きけんがあるか と思いますか。
- 2 じぶん
自分の いのちを まもるためには どうしたら よいでしょうか。



ワークシート
ダウンロード

ピーディーエフ
PDF

ワード
Word



かみなり

雷のときには

かみなり

な

雷が鳴ったら

たてもの

なか

はい

建物の中に入ろう。



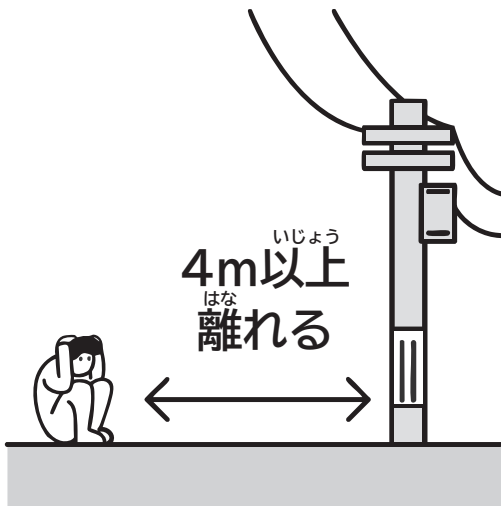
たか

もの

はな

高い物から離れよう。

いじょう
4m以上
はな
離れる



たてもの
すぐに建物の
なか はい
中に入りましょう。



画像出典元：株式会社フランクリン・ジャパン



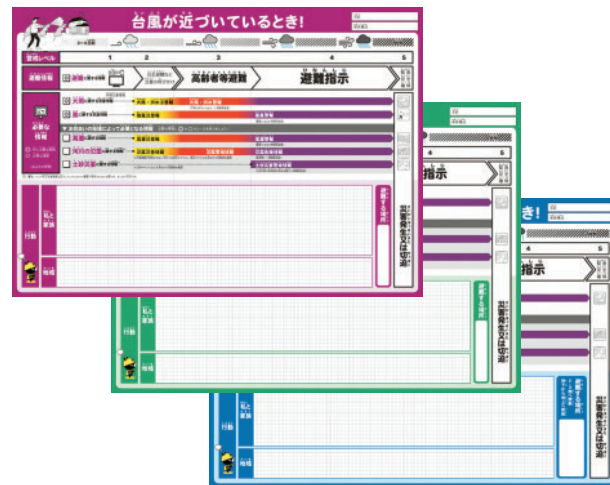
これなら安全！
解説編「急な大雨・雷・
竜巻から身を守ろう！」
(気象庁動画)
11分31秒



「東京マイ・タイムライン」で いざ いうときに そなえましょう

「東京マイ・タイムライン」
は、一人一人が大雨や台風
などの災害からみを守る
行動を 考えるためのもの
です。

この「東京マイ・タイム
ライン」をつかって お家や
まわりの人と 話し合いなが
ら、それぞれの マイ・タイム
ラインを作り、大雨や台風
などの災害にそなえましょう。



お家や まわりの人と 話し合っ「東京マイ・
タイムライン」をつくりましょう。

※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。

*お家の人と いっしょに どう画を みましょう。



火山が ふん火したら



火山が ふん火すると、
大きな石や 火山灰が ふってきて
とても きけん です。



ヘルメットなどを かぶり
あたま
頭を まもりましょう。

ハンカチなど
くち
口に あてて、火山灰を
か ざん ばい
すいこまないように
しましょう。

いそいで 遠くへ
とお
にげましょう。

火山灰に注意する

火山がふん火すると大小の石と火山灰がふります。火山灰を吸い
か ざん か たいしやう いし か ざん ばい か ざん ばい す
こ ききゆう め
込むと、呼吸がしにくくなったり、目がかゆくなったりします。



竜巻が おこったら 大雪になったら

竜巻

竜巻は、とても強くなった空気のうずまきです。
車や たてものを 遠くへ とばします。



がんじょうな たてものに
はいりましょう。

大雪

大雪のときは、雪が つもって 電車や 車が
走れなくなることが あります。



外に出るときは、すべりにくい
なが 長づつ などをはきましょう。



ワークシートに 考えを 書きましょう

- 1 竜巻が おこったら、どのように みを まもれば よいでしょうか。
- 2 大雪になったら、どのように みを まもれば よいでしょうか。



ワークシート
ダウンロード

ビジュアル
PDF

ワード
Word



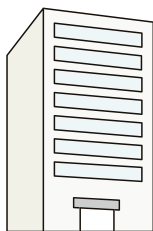
もっとくわしく

はれるんライブラリー
(気象庁)

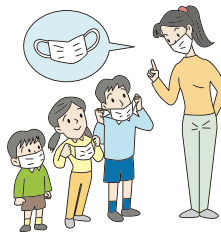


原子力災害が おこったら

原子力はつ電しょなど、放射性物質をあつかうしせつでじこがおこったとき、
 たくさんの放射性物質がでることがあります。

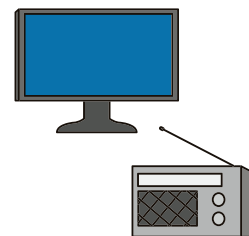


コンクリートなどの
 たてものに
 避難しましょう。

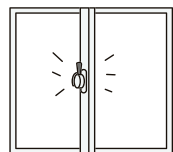


空気をちよくせつ
 すいこまないように
 しましょう。

マスクを しましょう。



じょうほうは、
 みんなで
 よく聞くように
 しましょう。



ドアやまどを
 しめましょう。

エアコンや かんきせんは
 つかわないように
 しましょう。



外から
 かえったら、
 顔を
 手を
 あらいましょう。





知る

2 災害に そなえよう

家で の そなえは できていますか



せいかつ 生活ようひん



でん き すいどう
電気、水道、ガスが
つかえなくなった
ときの ことを
かんが
考えましょう。

せい えい生ようひん



トイレが
つかえなくなる
ことも あります。

しょく 食りようひん



た 食 べ て い る 物、
す も の す こ おお
好きな物を少し多めに
よう い
用意しておきましょう。

じ しん さいがい
地震などの 災害が おこったら、でん き すいどう
電気や ガス、水道が いつものように つかえなくなることが あります。
せいかつ よう い
生活に ひつような ものを 用意して おきましょう。
しゅうかんぶん よう い
できれば 1週間分は 用意 しましょう。



「非常用持ち出し袋」の 用意は していますか

避難するとき ひつようなものを 入れたふくろが、「非常用持ち出し袋」です。
どのようなものを 入れたらよいか、お家の人などと 話しましょう。



(れい) ふくろの中

の 飲み水	ホイッスル
た 食べもの	ヘルメット
レインコート	ウェットティッシュ
ライト	アルミブランケット
でん ち 電池・モバイルバッテリー	マスク・手ぶくろ(軍手)
ティッシュペーパー	はブラシ
ふく・した ぎ	タオル
きゅうきゅうセット(ばんそうこう、ほうたい、くすりなど)	

ワークシートに かんが 考を か 書きましょう

- 1 お家に「非常用持ち出し袋」は
ありますか。
お家の人に きいてみましょう。
- 2 「非常用持ち出し袋」には、
どのようなものが 入っている
と よいでしょうか。
お家の人と 話してみましょう。



お家の人や まわりの人と 集合場しよを きめていますか



登下校や 家の外に いるときに、地震が おこることが あります。
前もって、次のことを、お家の人と きめておきましょう。

- 避難なんするところ
- お家の人と あつまるところ
- れんらくほうほう

「171（災害用伝言ダイヤル）」



被災者がメッセージを
登録し、お家の人や友人が
それを聞く「声の伝言板」
です。インターネットを
使った「web171」も
あります。

ワークシートに
考えを
書きましょう

- 1 避難するところ、お家の
人と あつまるところ、
れんらくする ほうほうを
話し合ひましょう。
- 2 「災害用伝言ダイヤル」に
ろくおんするメッセージを
書きましょう。



避難所について 知りましょう



学校や 公民館などが 避難所になります。

災害のとき、家にいると きけんな人や、家が ひがいに あって すめなくなった人が、避難所に行きます。



避難所の生活で気をつけることは どのようなことですか



みんなでルールをまもり、おたがいに
たすけ合って生活することが大切です。



それぞれの居住スペースは、その人にとっての家です。
かってに入ったりのぞいたりしてはいけません。



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 避難所では、どのようなことに気をつけるとよいでしょうか。
- 2 避難所では、どのようなお手伝いができるか考えてみましょう。



ワークシート
ダウンロード

ピーディーエフ
PDF

ワード
Word



すりきず きりきず やけどをしたときは

災害では、けがをすることがあります。近くの大人にたすけをもとめましょう。
自分でできる手当てについても知っておくことが大切です。

すりきず



きれいな水でよごれを
あらいながしましょう。

きりきず



ハンカチなどで
おさえてちを止めます。
きず口がよごれているときは、
水であらいます。

かるいやけど



ながれる水で、痛みが
なくなるまで十分にひやします。
ふくをきいているときは、ぬがずに
ふくごとひやします。



避難訓練に 取り組みましょう

地震などの災害は、いつ おこるか 分かりません。自分のいのちを まもる
避難ができる ように、学校での 避難訓練を しんけんに とり組みましょう。

1



2



①と②は どんな ときに する
みの まもりかた でしたか。



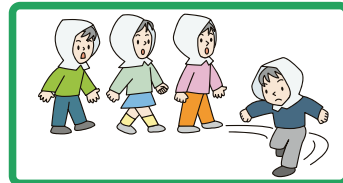
おさない



しゃべらない



かけない



もどらない



ワークシートに 考えを 書きましょう

- 1 避難訓練で できたことに ○を つけましょう。
- 2 避難訓練で がんばったことを 書きましょう。



ワークシート
ダウンロード

ピーシーエフ
PDF

ワード
Word



動画をみる

地震にそなえよう
(NHK)
50秒



動画をみる

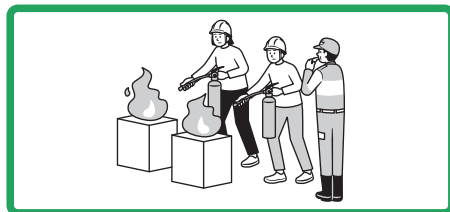
安全な避難の方法
(東京都教育委員会)
3分21秒



知る

3 まな ぶか 学びを 深めよう

ぼう さい 防災たいけんが できる ところに行ってみましょう



とうきょう と ぼうさい
東京都には 防災たいけんが できる ところがあります。
すんでいる地いきで ぼうさい
防災くんれんを 行うところも あります。
うち ひと さん か
お家の人と いっしょに 参加してみましょう。

とうきょうしゅうほうちゅう と みんぼうさいきょういく ● 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



ほんじょぼうさいかん
本所防災館



とうきょうしゅうほうちゅう ● 東京消防庁 しょうぼうはくがつかん 消防博物館



とうきょう ● そなエリア東京 とうきょうりんかい (東京臨海 こういきぼうさいこうえん 広域防災公園)



きしゅうちゅう ● 気象庁 きしゅうか がくかん 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 ぼうさい 防災センター じしん か がくかん (地震の科学館)



ねり ま く りつ ● 練馬区立 ぼうさいがくしゅう 防災学習センター



とく ない ぼうさいたいけん
都内の防災体験・
学習施設
(東京都教育委員会)



復興へのきぼう

これまで ^{ひがし に ほん だい}東日本大しんさいなど、^{おお}大きな ^{さい が い}災害が おこりました。
そのたびに ^{ふっ こう}復興に むけて わたしたちは とりくんで きました。

みやぎけん ^{おな がわ ちょう}女川町の ^{ふっ こう}復興



^{ひがし に ほん だい}東日本大しんさいが おきたころ
(女川町提供)



^{ねん ご}13年後の ^{おな ば}同じ場所
(女川町提供)

ワークシートに
かんが
考えを
か
書きましょう

1 ^{ひがし に ほん だい}東日本大しんさいの
^{うち ひと}ことを お家の人に
き
聞いてみましょう。



ワークシート
ダウンロード

ビードーエフ
PDF

ワード
Word



東京都の 防災コンテンツ

3・11を 忘れない



ひしにほんだいしんさい きおくふうか
東日本大震災の記憶を風化さ
みらい
せず、未来につなげていくための
しりょう
資料です。

かんとうだいしんさいふっこう ねん きょうざい 関東大震災復興100年 教材



かんとうだいしんさいとうじ
関東大震災当時の
ようす ふっこう かてい しゃ
様子や復興の過程を写
しん どうが しょうかい
真や動画で紹介してい
ます。

うちひと おとな
お家の人や まわりの大人と いっしょに みましょう。

ち
すんでいる 地いきの じょうほうも しらべておきましょう。

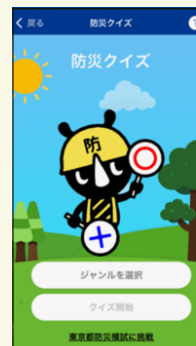
とうきょうと ぼうさい 東京都防災アプリ

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、
ぼうさい やくだ じゅうじつ
防災に役立つコンテンツが充実

あそぶ ぼうさい たの
防災を楽しもう！



ぼうさい
「防災シティ」
りよう
アプリの利用により
かくとく
ポイントを獲得し、
ぼうさいりょく たか
まちの防災力を高め
ていくことができます。



ぼうさい
防災クイズ
ジャンル別にクイズ
しゅつだい
を出題。クイズにチ
ャレンジしてせいかい
すると「防サイくんの
ぼう
おうち」のアイテム
がもらえます。

iOS



Android





わが家の防災アクションを かくにん しましょう

ぼうさい
「防災アクション」とは、災害に そなえて、ひごころから とるべき行動や、
さいがい 災害が おこったとき、その場で とるべき行動のことです。



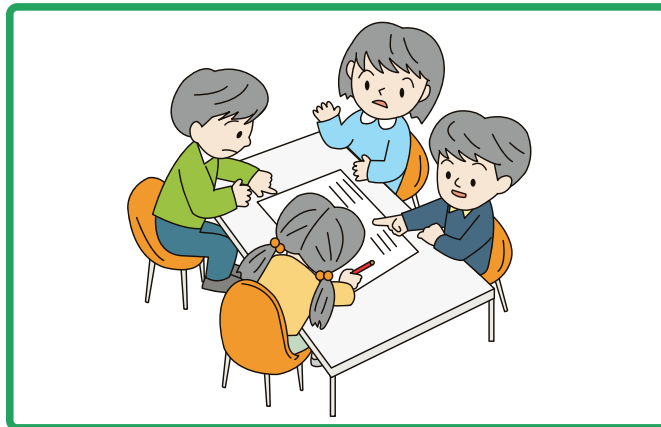
ワークシートに書いて まとめましょう

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。

できたことに O を つけましょう。
かくにんしましょう。



チェックリストの けっかから どのようなことが
できていたか 話し合しましょう。



ワークシート
ダウンロード

ビードイーエフ
PDF

ワード
Word

ぼうさい やく だ しょうぼういちらん 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

こく ど こうつうしょうきゅうアンドー ぼうさい
国土交通省Q&A 防災

き しょうじょう いー き しょうだい
気象庁 きっずコーナー「e-気象台へようこそ」

けい し しょう し こと
警視庁 おまわりさんのお仕事

とうきょうしょうぼうちよう
東京消防庁 キッズコーナー

とうきょうしょうぼうちようこうしき
東京消防庁公式アプリ

に ほんせきじゅう じ しゃ
日本赤十字社

「防災ノート ～災害と安全～」

小学校1・2年生版

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	シーアンドゼットコミュニケーション株式会社	
編集発行	東京都教育庁指導部指導企画課	
作成担当	東京都教育庁指導推進担当部長 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	市川 茂 藤田 修史 熊木 崇 高木紘二郎 寺井 麻美 三瓶 敦司

(職名は、令和7年3月末日時点)

参考文献 気象庁「津波から逃げる」／防災ブック 東京くらし防災・東京防災／「地震と安全」／「3・11を忘れない」／
「関東大震災復興100年教材」／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）」