

うち ひと
お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。

 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 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 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 じ こうどう ひ そな かんが
災害時の行動や白ごろの備えを考える。



かくしゅう ぼう さい しら
学習したことをさらに、調べる・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 たい じ ぶん た にん いのち まも
あなた、災害に そなえて 白ごろから とるべき こうどう さいがい
その場で とるべき 行動のことです。

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】火災が起こりそうなところは

どこですか 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・雷

【知る】大雨や台風による風水害が起こったら 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】大雨や台風のと看、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

【考える】雷が発生したら 16

【調べる・まとめる】

「東京マイ・タイムライン」を作りましょう 17

4 火山

【知る】【考える】火山が噴火したら 18

5 竜巻・大雪

【調べる・まとめる】竜巻が起こったら 大雪になったら 19

6 その他

【知る】原子力災害が起こったら 20

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 21

【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 22

【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 23



2 避難所

【知る】避難所について知しましょう 24

【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 25

3 応急手当

【知る】けがをしたときは 26

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 27

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 28

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 29

3 学べるリンク先などの紹介

【調べる・まとめる】東京都の防災コンテンツ 30

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 31



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）



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



あわてた行動 けがのもと



窓や戸を開け
でぐち かくほ
出口を確保



門や塀には
ちかよ
近寄らない



③

地震後

火災や津波
たし ひなん
確かな避難



正しい情報
たし 正しい情報
確かな行動



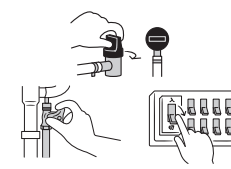
確かめ合おう
や あんぜん となり あん び
わが家の安全 隣の安否



協力し合って
きょうりょく けうし
救出・救護



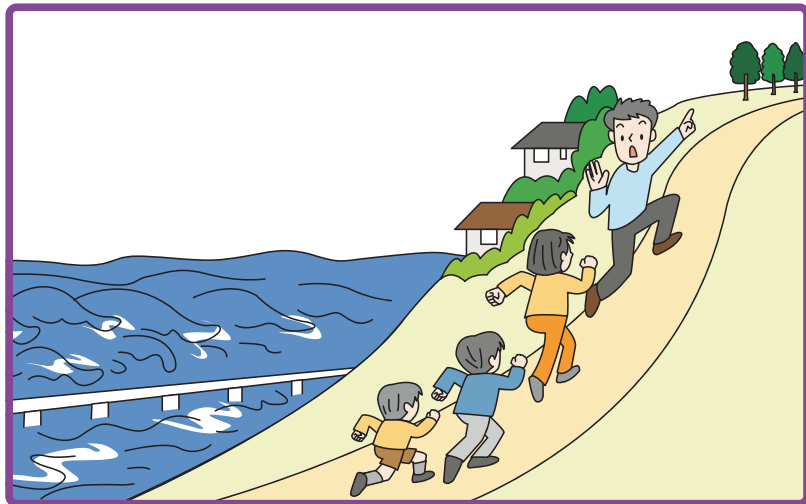
避難の前に
ひなん まえ
安全確認 電気・ガス





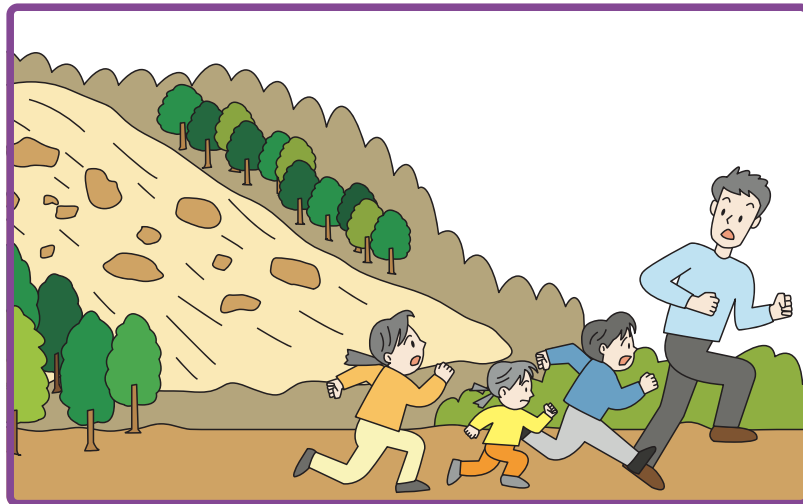
自分の命を守る行動 ～災害から身を守る～

地震発生時に海岸にいた場合



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、津波避難ビルなどへ避難しましょう。

地震発生時に山間地にいた場合



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

火災



地震



大雨・台風



落雷



火山



竜巻・大雪



その他（原子力災害など）



動画を見る

自然災害が多い日本
(NHK)
3分57秒



火災が起こったら



(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。

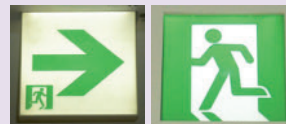


1 火災を見つけたら、近くの大人に知らせましょう。火災報知器を押して、119番通報をしましょう。



2 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。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。

「ゆう導灯」を見付けましょう。



(東京消防庁提供)

火災の原因

「コンロ」や「電気機器」が多いです。「電気コード」や「ストーブ」も火災の原因になっています。



クイズで防災を学ぼう！
(火事編) (総務省消防庁)
8分10秒



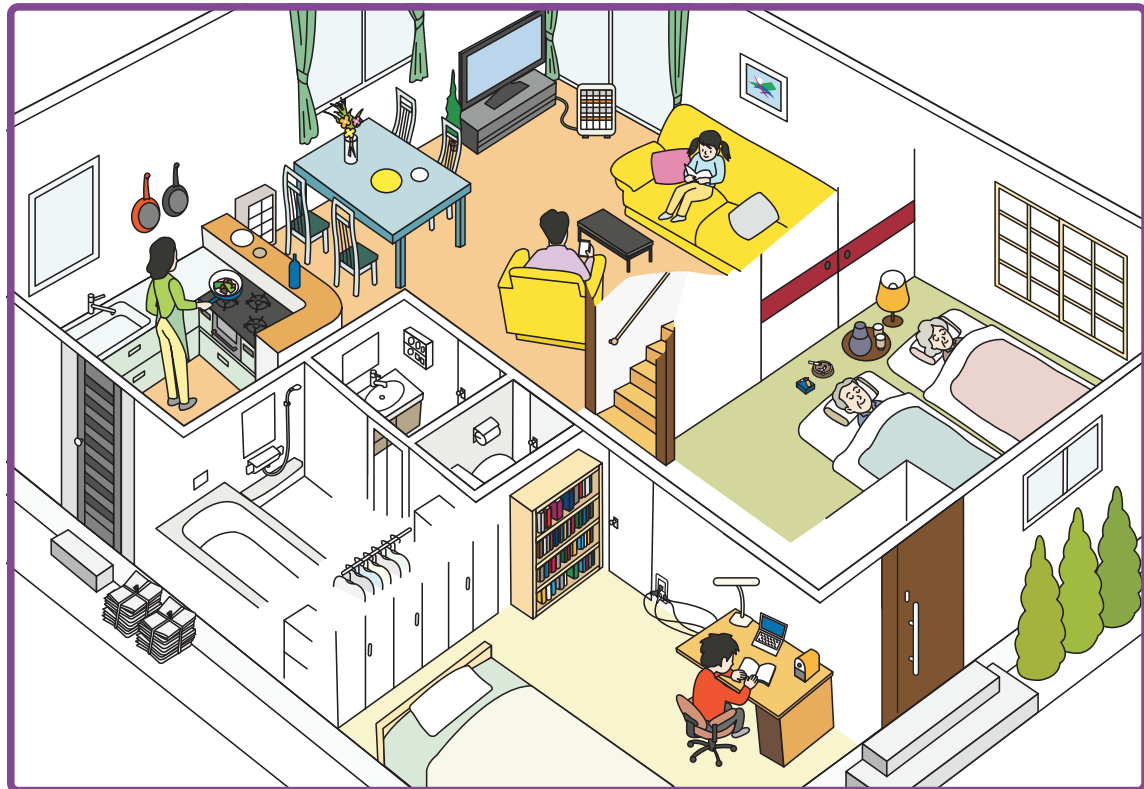
おうちで防災を学ぼう！
リモート防災学習
(東京消防庁)



119番通報のしかた
(東京消防庁)



火災が起こりそうなところはどこですか



家で、火災が起こりそうなところは、どこでしょうか。

ワークシートに
考えを書きましょう

- 1 家で、火災が起こりそうなところをさがしてみましょう。
- 2 もし、家で火災が起こったら、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



動画をみる

防災教室
(NHK)
43秒



もっとくわしく

リモート防災学習 火災編
~小学校5・6年生用~
(東京消防庁)



知る

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)



家がくずれます。

〔阪神・淡路大震災〕(東京都提供)



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)



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

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



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

地震その場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
な災害が起こるのか
(内閣広報室)



もっと
くわしく

リモート防災学習 地震編
~小学校5・6年生用~
(東京消防庁)



学校で地震が起きたら どうしますか

理科室で実験中



給食の配ぜん中



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。



ワークシートに考えを書きましょう

- 理科室での実験中には、どのような危険がありますか。
- 給食の配ぜん中には、どのような危険がありますか。



ワークシート
ダウンロード

ピーディーエフ
PDF

ワード
Word



外にいるときに地震が 起こったらどうしますか

右の写真は地震が起こっ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、安全ですか。



2 地震

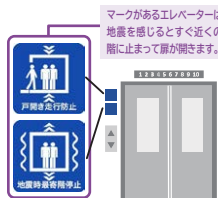
マンション防災

マンションの強み



マンションは地震が起きた時に壊れないようにする耐震が強い建物です。そのため、大きな地震が発生しても、いつもの家の中で安全に過ごすことができる場合があります。

エレベーターライフラインが止まったら



エレベーターの安全対策として、安全装置が設置済みのエレベーターにはマークが表示されています。自宅のマンションのエレベーターを確認しておきましょう。

マンションの弱み

- ・エレベーターは地震のときに故障や停電で緊急に止まることがあります。閉じ込められてしまうため、エレベーターは使用しないようにしましょう。
- ・トイレは上の階に住んでいる人が、排水管が壊れていることに気づかずに使ってしまうと、下の階がよごれた水であふれるおそれがあります。トイレは流さず、携帯トイレなどを使いましょう。
- ・停電してしまうと、水を上の階までくみ上げるポンプも止まってしまので、水道が使えなくなる可能性があります。



ワークシートに 考えを書きましょう

- 1 通学路で地震が起こったら、どのような危険があるか考えましょう。
- 2 下校中に地震が起こりました。その時間帯、お家の人はどこで何をしていますか。

ワークシート
ダウンロードピーチーエフ
PDFワード
Word



津波から避難するには

うみ べ ひ なん ば し ょ し
海辺の避難場所を知っておく



ちか たかだい つ なみ ひ なん
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。

かわ つ なみ く し
川にも津波が来ることを知っておく



つ なみ
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。

つ なみ ひ なん ば し ょ
津波避難場所



つ なみ ひ なん あん
津波から避難する安全な場所や高台を示します。

つ なみ ひ なん
津波避難ビル



つ なみ ひ なん
津波から避難するため、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。



かんが か
ワークシートに考えを書きましょう

- 1 いま い ば し ょ つ なみ
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。
- 2 つ なみ あんぜん ひ なん
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。





知る

大雨や台風による風水害が起こったら



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。

集中豪雨や台風による雨風の強さは、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。



大雨・台風では、どのような災害が起こるのか
(内閣広報室)

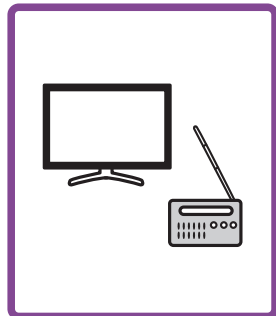


大雨・台風の心得
(防災科学技術研究所)



大雨や台風による風水害が起こったら どうしますか

停滞前線が発生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、
安全な避難のし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避難しましょう。



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。

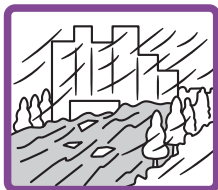
風水害

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



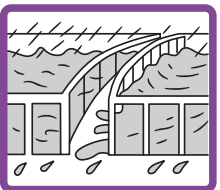
わん岸部



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 風水害から身を守るためには、
どのような備えや注意が必要でしょうか。



ワークシート
ダウンロード

ビードーエフ
PDF

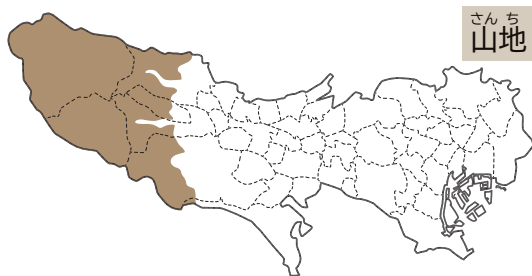
ワード
Word



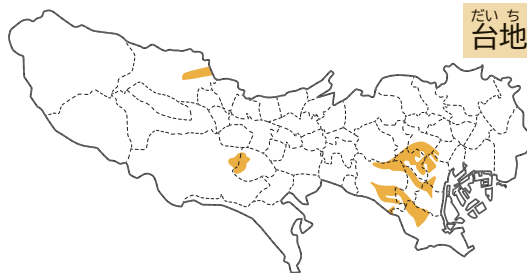
調べる・まじわる

大雨や台風のと看、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

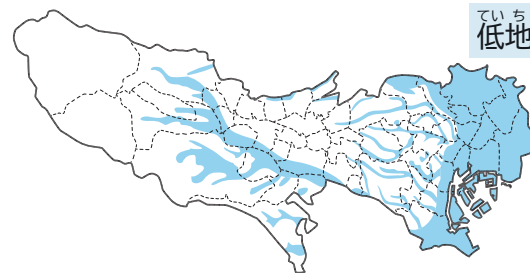
あなたの家は、どのような地域にあり、どのような被害を受けやすいでしょうか。
ハザードマップでお家の人と確認し、いざというとき、安全な場所に避難する準備をしておきましょう。



山地



台地



低地

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



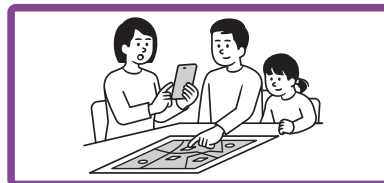
はちじょうまち
八丈町
はちじょうじま
八丈島



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
ちちじま
父島
ははじま
母島



住んでいる場所に、どのような危険があるか、過去にどのような災害があったか、お家の人と話しておきましょう。

ワークシートに
考えを書きましょう

1 あなたの住んでいる地域の防災マップから、危険な場所を調べ、自分だけの防災マップを作りましょう。

ワークシート
ダウンロードピーディーエフ
PDFワード
Word

動画をみる

ぼうさい①
(NHK)
10秒



もっとくわしく

ハザードマップを活用
して防災地理を学ぼう
(国土地理院)



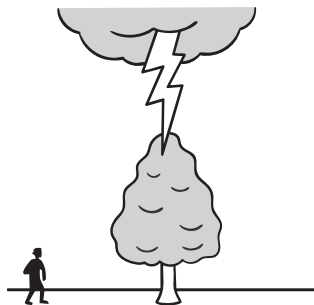
考える

かみなり はっ せい

雷が発生したら

雷発生時に特に注意が必要な場所

グラウンドや広い公園、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所。
さらに山頂や尾根など、高い所も注意が必要です。



じゅもくなど たか もの ちか
樹木等の高い物に近づかない

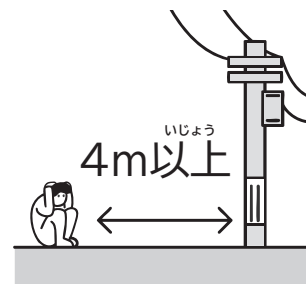
かみなり じゅもくなど たか もの たか つ で もの お
雷は、樹木等の高い物や高く突き出た物に落ちやすいので、特に木の近くにいる場合には、すぐに木から離れます。



ひら ばしょ
開けた場所では

グラウンド等の開けた場所では、人に直撃しやすくなるので危険。すぐに安全な場所に避難します。

やま うみ とき
山や海にいる時に
かみなり はっせい
雷が発生したら、
かんが
どうするか考えておこうね。



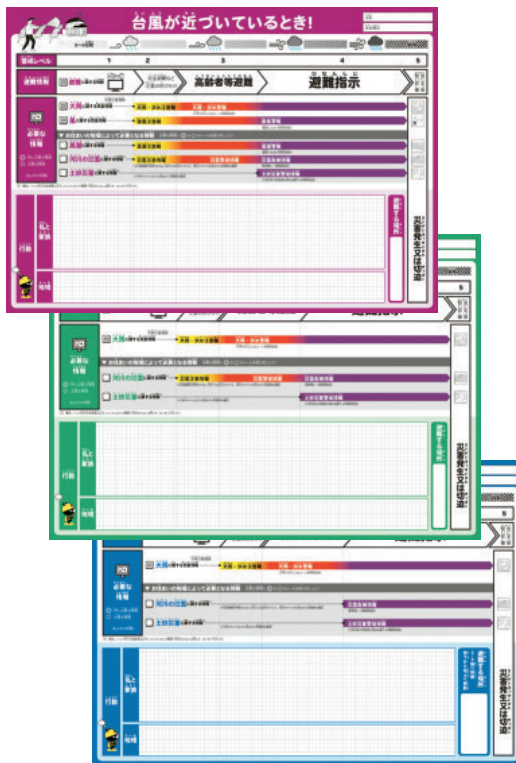
あんぜん ばしょ
安全な場所がないとき

ちか あんぜん ばしょ
近くに安全な場所がないときは、電柱等の高い物から4m以上離れた場所に避難します。姿勢を低くして、持ち物は高く突き出さないようにします。

画像出典元：株式会社フランクリン・ジャパン



「東京マイ・タイムライン」を作しましょう



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ひとりが考えて、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。

お家の人や周りの人と話し合いながら、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」を使って、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。



動画
をみる

台風や大雨に備えよう
(東京都教育委員会)
2分6秒



動画
をみる

「東京マイ・タイムライン」
作成ナビ
(東京都防災)
48分50秒



動画
をみる

東京都バーチャルハザード
TOKYO VIRTUAL HAZARD
一風水害ー
(東京都防災)
2分59秒

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

全国111座火山はどこに
あるのか？
噴火の種類や情報、
警戒レベルとは？
(NHK)

もっとくわしく

富士山大噴火で
首都圏にも被害？
火山灰の脅威に備える
(NHK)

動画を見る

富士山大噴火で
首都圏にも被害？
火山灰の脅威に備える
(NHK)
2分46秒

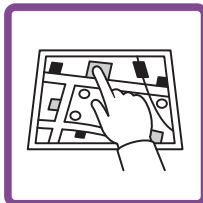
火山が噴火したら

みやけじま かさいりゅう
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



ぼうさい
防災マップで
きけんくいき
危険区域を
かくにん
確認します。



しょくりょう
食料や
ぼうさいようひん
防災用品を
そな
備えます。



していひなんじよ
指定避難所を
しぜん
事前に
かくにん
確認します。



ふんかけいほう
噴火警報を
みのが
見逃さないよう
にします。



かざんばい
火山灰などに
ちゅうい
注意します。

富士山噴火の影響



富士山が宝永噴火(1707年)のときのように噴火した場合、関東圏の広範囲に火山灰が降り、東京で最大で10cmほど降り積もる地域もあると予想されています。火山灰の影響は交通機関、ライフレイン、農林水産業のみならず、健康被害も考えられます。万一噴火した場合は、気象庁のホームページ等で降灰予報を確認し、降灰が多くなる地域では事前に備えておきましょう。

ワークシートに
考えを書きましょう

1 火山の噴火から身を守るために、
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 大雪になったら

たつ まき 竜巻



こわれたものや看板などが、巻き上げられて落下し、大きな被害につながることがあります。



家では1階の窓の少ない部屋に移動するか浴槽の中にかくれます。



外にいたら、すぐにがらんじょうな建物に入ります。

おお ゆき 大雪



大雪情報を聞き、なるべく外へ出ないようにします。また、外出している場合は早めに帰宅しましょう。



高速道路や一般道が閉鎖になります。



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

- 1 竜巻の被害について、調べましょう。
- 2 大雪の被害について、調べましょう。

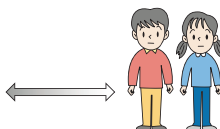




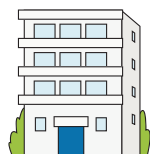
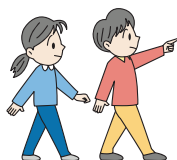
原子力災害が起こったら

原子力発電所など、放射性物質をあつかう施設で、事故が起こったとき、たくさんの放射性物質が出てくる可能性があります。

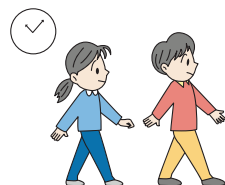
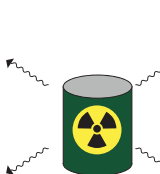
放射線から身を守るには



放射性物質からはなれます。

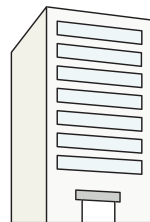


コンクリートの建物に入ります。

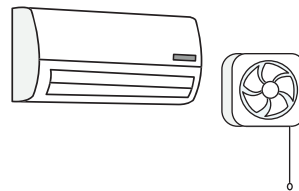


長時間、放射線を受けないようにします。

放射性物質から身を守るには



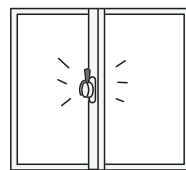
家や指定された建物に入ります。



エアコンや換気せんは使わないようにします。



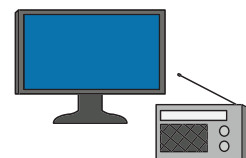
マスクをして長そでの服を着ます。



ドアや窓を閉めます。



外から帰ったら、顔や手を洗います。



情報は、みんなでよく聞きましょう。

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。



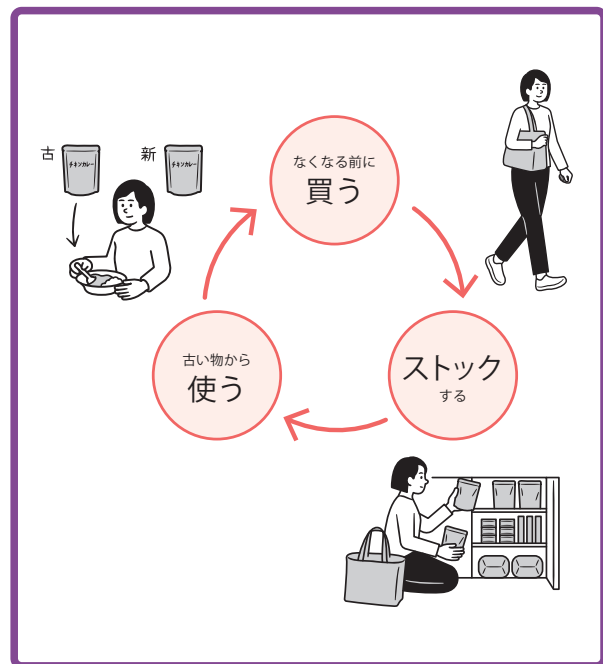


考える

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すること（在宅避難）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。できれば1週間分は用意しましょう。



食料品・飲料



食べ慣れたもの、好きな物を少し多めに買っておきましょう。賞味期限の近い順に食べていき、減った分を補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。

び ちく
備蓄

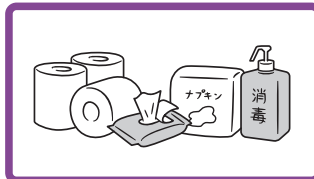
災害が起こったときの
ために備えてたくわえておくこと。

生活用品



ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。

衛生用品



トイレトペーパーやティッシュペーパーは、ひとつ多めに買うよう心がけましょう。ウェットティッシュ、石けん、消毒用アルコールも役立ちます。



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 在宅避難のときに、あなたに必要なものは何ですか。
- 2 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
ダウンロードピーチーエフ
PDFワード
Word

動画をみる

日常備蓄だよ！
(東京都防災)
30秒

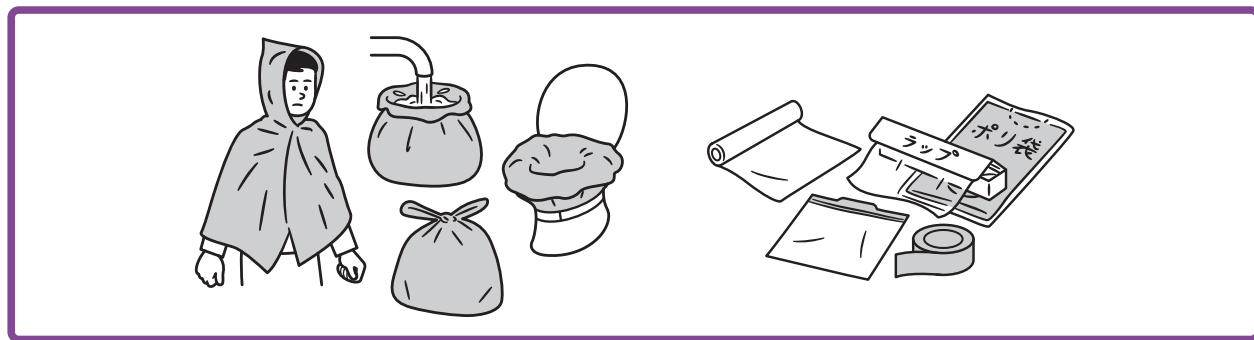
もっとくわしく

災害の備え、何を
していますか
(内閣府防災)わが家の
防災
アクションP31ワークシート
チェックリスト



「非常用持ち出し袋」の用意は できていますか

避難するとき、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。



多様に使えるくらしの防災アイテム

□ポリ袋

簡易トイレ、給水袋、
ゴミ袋、袋を切って
作れば、レインコートに。

□ラップ

ひもにもできる、食器
に巻いて汚れ防止、
粉じんなどから目を
保護するゴーグルに。

□ジッパー付き袋

食品保存、貴重品の
仕分け袋、臭い閉じ
込め袋に。

□ガムテープ

破損か所の補修、添
え木等の固定、伝言
メモに。

ワークシートに
かんが
考えを
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。
- 多様に使えるくらしの防
災アイテムについて、お家
の人や周りの人と話して
みましょう。

ワークシート
ダウンロードピーディーエフ
PDFワード
Word

もっとくわしく

非常用持ち出し袋 地震や
水害で避難する際にあなたや
家族、ペットに必要なものは？
(NHK)



もっとくわしく

災害が起きる前に
できること
(内閣広報室)



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



登下校や家の外にいるときに、
地震が起こることがあります。
前もって、次のことをお家の人
と決めておきましょう。

- 避難するところ
- お家の人と集まる場所
- 連絡方法

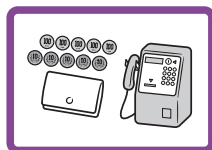
様々な連絡手段



NTT東日本が提供する災害用伝言ダイヤル「171」
被災者が安否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。インターネットから安否確認を行う「web171」
もあります。



災害用伝言版
携帯電話会社が提供し、携帯
電話やスマートフォンから安
否情報の登録や確認をするこ
とができます。



公衆電話
災害時、一般的な電話回線は
つながりにくくなりますが、
公衆電話は比較的つながりや
すいといわれています。

ワークシートに 考えを書きましょう

- 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
ところはどこですか。





避難所について知りましょう



(内閣府提供)



(内閣府提供)

さいがい お 災害が起こったとき、家にいると危険なとき、家が被害にあって住めなくなる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。



びちくそうこ
備蓄倉庫には、
しよりよう さいがいようぐ
食料や災害用具
などが備えられ
ています。

とうきょうと がっこう こうみんかん やく ひなん
東京都では、学校や公民館などの約3,200の避難
所と特別な支援を必要とする人を受け入れる約
1,600の福祉避難所があります。

とうきょうぼうさい
東京防災マップ





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

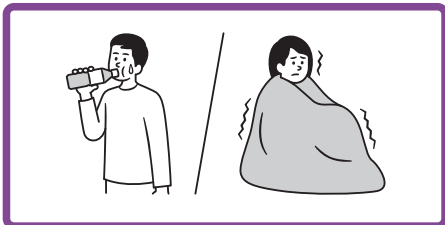
みんなで生活する場所です。ルールを守り、おたがいに助け合って生活することが大切です。



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。



ワークシート
ダウンロード

ピーシーエフ
PDF

ワード
Word



知る

けがをしたときは

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。いざという時のために、自分で手当てできる方法を覚えておきましょう。



●すり傷

きれいな流る水でよごれが
残らないように、あらいま
しょう。

(東京消防庁提供)



●軽い火傷

流る水で痛みがなくなるま
で15分以上十分に冷やしま
す。服を着ているときは、皮
膚を傷つけないよう、服ごと
冷やしましょう。

(東京消防庁提供)



●きり傷

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。

(東京消防庁提供)



●捻挫、打撲

けがをした部分を動かさない
ようにし、冷やしましょう。

(Cramer Japan提供)

動画
動画をみる

外傷の応急手当
(東京消防庁)
1分10秒

動画
動画をみる

命をつなぐバトン
(日本学校保健会)
11分29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)



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、学校などでの避難訓練に、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、早く高台にのぼろ。」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 次の避難訓練で意識することは何ですか。



ワークシート
ダウンロード

ピーディーエフ
PDF

ワード
Word



動画
動画をみる

防災訓練
(東京都・東村山市)
1時間6分



動画
動画をみる

地域が取り組む防災
(NHK)
4分21秒



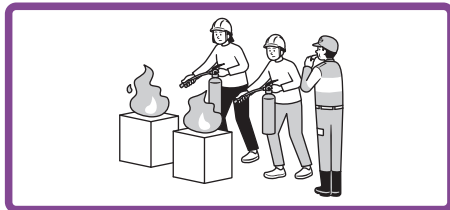
もっとくわしく

防災訓練～避難のしかた～
(東京消防庁)



3 まな 学びを深めよう

ぼう さい たい けん 防災体験ができるところに行ってみましょう



とうきょう と さいがい しら
東京都には、災害について調べたり、
ぼうさいたいけん
防災体験ができたりするところがあります。
うち ひと いっしょ けんがく ぼうさいたいけん
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。

● とうきょうしゅうぼうちゅう 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

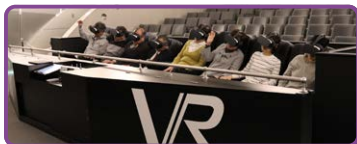
いけぶくろぼうさいかん
池袋防災館



たちかわぼうさいかん
立川防災館



ほんじょうぼうさいかん
本所防災館



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



● 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)



● きょうちょう 気象庁 きしやう 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





復興へのきぼう

日本では(我が国では)過去に、関東大震災、阪神・淡路大震災、東日本大震災など、大災害が起きました。
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。

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。津波のひ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。



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。

関東大震災時の永代橋



関東大震災時の永代橋



隅田川に架かる橋の秘密

復興への取組

様々な形の復興橋

江戸時代以来と言われる東京の復興計画



永代橋



清洲橋



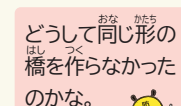
蔵前橋



隅田橋



駒形橋



どうして同じ形の橋を作らなかったのかな。

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

ビチャーフ PDF

ワード Word



動画を見る

関東大震災 (NHK) 47秒



動画を見る

災害復旧と復興 (NHK) 10分



東京都の防災コンテンツ

住んでいる地域の情報（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。

関東大震災復興100年 教材



関東大震災当時の様子や復興の過程を写真や
動画で紹介しており、先人の知識や教訓から災害
時に自分ができることを考えるための教材です。

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。



iOS



Android



まなぶ 知識を身に付けて備えよう！



「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
しい情報をカンタン検
索できるほか、大切な
ところに付せんを貼つ
たり、メモも残せます。

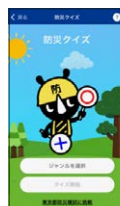


「東京くらし防災」
冊子の閲覧&検索
くらしの中でできる
防災を紹介した「東
京くらし防災」冊子
をスマホで閲覧。さ
らに欲しい情報をカ
ンタン検索できます。

あそぶ 防災を楽しもう！



「防災シティ」
アプリの利用により
ポイントを獲得し、
まちの防災力を高め
ていくことができま
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。

つかう いざというときに使える！



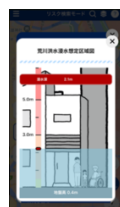
災害情報の配信
指定した区市町村
の気象情報、地震情
報、避難情報などを
プッシュ配信、災害時
に必要な情報を素早
くキャッチできます。



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
ない場所でもあんし
んです。



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

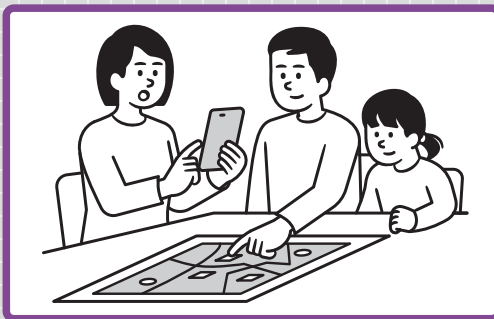
「防災アクション」とは、災害に備えて、日ごろからとるべき行動や、災害が起こったとき、その場でとるべき行動のことです。



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、グループで話し合いましょう。



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エー 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やう
東京消防庁 キッズコーナー

とうきょうしょうぼうちやうこうしき
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5・6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）」