

いえ ひと ぼう さい お
家の人といっしょに防災アクションを起こそう。

2021

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 ねんせい
小学校1年生～3年生

ねんかん たいせつ つか
3年間 大切に使いましょう



じぶん いのち じぶん まも
自分の命は自分で守る。

とうきょう ときょういく い いん かい
東京都教育委員会



目次



はじめに

- ① 災害から身を守るために 1
- ② 「防災ノート～災害と安全～」の使い方 2
- ③ 防災ブック「東京防災」ってなに？ 4
- ④ 避難のやくそくを かくにんしよう 5



1 大地震が 起こったら (大震災シミュレーション)

- ① 学校にいるときに 大地震が起こったら どうしますか？ 6
 - トピック1** 危険なところに びっくりマーク①を 付けよう 8
- ② 学校の行き帰りに 大地震が起こったら どうしますか？ 10
- ③ 家にいるときに 大地震が起こったら どうしますか？ 12
 - トピック2** 地震に対するそなえが、ない部屋・ある部屋を くらべてみよう 14
- ④ 避難することになったら どうしますか？ 16



2 そなえよう 今やろう

- ① 非常用持ち出し袋のそなえは できていますか？ 18



3 様々な災害と対策

- ① 大雨が ふったら どうしますか？ 20
- ② かみなりの音が 聞こえてきたら どうしますか？ 22



4 まとめ

- ① 防災体験ができる ところに行ってみよう 24
- ② 地域の防災訓練や防災イベントに 参加しよう 26
 - 資料1** 安全の道しるべ 消防・警察のはたらき 28
 - 資料2** 安全の道しるべ 避難訓練に 真剣に取り組もう 32

さい がい み まも 災害から身を守るために



ていせう どう べし
提供：神戸市



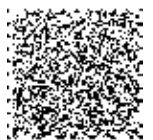
ていせう いわ て げん や ま た ま ち
提供：岩手県山田町



ていせう き しやう ちやう
提供：気象庁

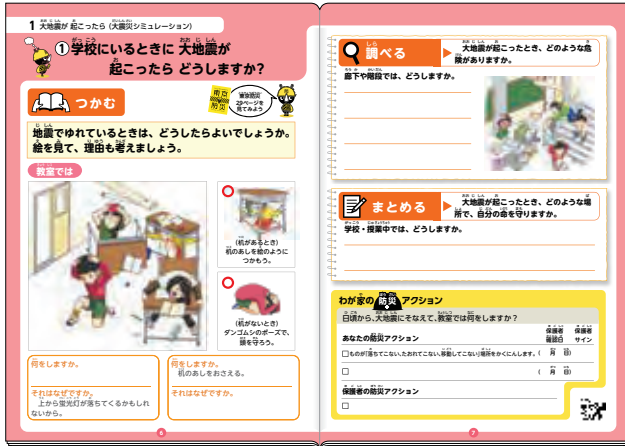
にっぽん さいが い お
日本では、いろいろな災害が起
こりました。
たいせつ いのち うしな
たくさん大切な命が、失われま
した。
さいが い いのち まも がくしゆう
災害から命を守るために、学習し
ていきましょう。

め ふ じ ゆう かた じやう ほう てい きゆう し
目の不自由な方へ情報提供できるように視
覚障害者用音声コードと位置認識のための
切りこ い せん ぼう よ と き など
切込みを入れています。専用読み取り機等
によりコードの読み取りをすると、音声に
へん かん ぶん しよ ない じやう よ お
変換され、文書内容が読み上げられます。



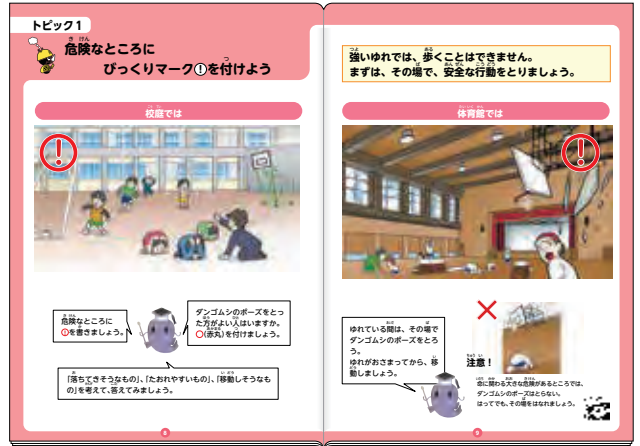
ぼう さい さい がい あん ぜん つか かた 「防災ノート～災害と安全～」の使い方

① メインページ



「つかむ」、「調べる」、「まとめる」、「防災アクション」の項目にそって、学習を進めるページです。学校などで学んだことをもとに、自分の家の防災アクション(行動)を考え、取り組んでいきましょう。

② トピックページ



「危険を予測して、危険から身を守る力」を高めるためのページです。予測した危険から身を守るために、どのようにすればよいのか、自分の身の回りの様子を思いうかべながら考えてみましょう。

③ 資料ページ



消防署や警察署では安全のためにどのような仕事をしているか説明しているページです。避難訓練に取り組むことの大切さについても説明しています。

自分の命を自分で守るためにどうすればよいか考えてみよう。





つかむ では

さいがい きけん じゅんび
災害で危険なこと、準備してお
くことを学ぼう。



しらべる では

さいがい きけん じゅんび
災害で危険なこと、準備してお
くことを、お家の人や友達と調べ
よう。

1 大地震が起こったら (大震災シミュレーション)

① 学校にいるときに大地震が
起こったら どうしますか？



つかむ

地震でゆれているときは、どうしたらよいでしょうか。
絵を見て、理由も考えましょう。

教室では



何をしますか。

それはなぜですか。

上から蛍光灯が落ちてくるかもしれないから。

何をしますか。

それはなぜですか。

机のあしをおさえる。



しらべる

大地震が起こったとき、どのような危険
がありますか。

廊下や階段では、どうしますか。



まとめる

大地震が起こったとき、どのような場
所で、自分の命を守りますか。

学校・授業中では、どうしますか。

わが家の防災アクション

日頃から、大地震にそなえて、教室では何をしますか？

あなたの防災アクション

ものが落ちてこない、たおれてこない、移動してこない場所をかくにんします。(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション



まとめる では

災害が起きたとき、自分の命を守
るために、できることを考えましょ
う。

考えたことを話し合ひましょう。

わが家の防災アクション では

災害が起きたときの自分の防災ア
クション(行動)を書いておこう。
お家の人に見てもらおう。



ぼう さい とう きょう ぼう さい 防災ブック「東京防災」ってなに？

とうきょう さい がい お
東京には、さまざまな災害が起こるかのうせいがあります。
ぼう さい とうきょう ぼう さい ぼう さい こうどう
防災ブック「東京防災」は、**防災アクション(行動)**につな
がるように、もしものときに、役立つために作られた本です。

ぼう さい 防災アクションとは

さい がい ひ ごろ こうどう さい がい
あなたが、災害にそなえて、日頃からとるべき行動や、災害
お が起こったとき、その場でとるべき行動のことです。



とう きょう ぼう さい 東京くらし防災とは

いっ そう こま さい がい じょせい し
より一層きめ細やかな災害へのそなえのため、女性の視
てん つか ぼう さい
点から作られた防災ブックです。



とう きょう 「東京マイ・タイムライン」とは

とうきょう ひとり ひとり ふう すい がい み
「東京マイ・タイムライン」は一人一人が、風水害から身
まも こうどう かんが どうぐ
を守る行動を考えるための道具です。

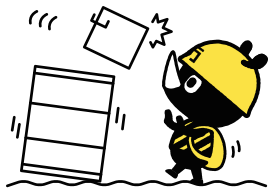
とうきょう つか ひと
この「東京マイ・タイムライン」を使って、おうちの人や
まわ ひと はな あ
周りの人と話し合いながら、それぞれのマイ・タイムライ
んをつく ふう すい がい そな
ンを作り、風水害に備えましょう。



避難のやくそくを かくにんしよう

① グラツときたら

ものが



お落ちて こない



たおれて こない



いどう 移動して こない

ばしょ 場所 **あたま** 頭 **まも** を守る

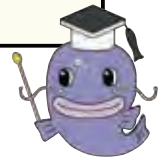


ダンゴムシのポーズ



サルのポーズ

つくえ 机があったらサルのポーズをとろう。
つくえ 机がないときはダンゴムシのポーズをとろう。



② ゆれが おさまったら「おかしも」



おさない



かけない



しゃべらない



もどらない

みつ 身に付けよう



かじ お 火事が起こったら

けむり す 煙を吸わないように

- からだ ひく ○体を低くしよう。
- ハンカチで、くち はなをふさごう。



アライグマのポーズ



1 おおじしん おこったら だいしんさい (大地震が起きたら (大震災シミュレーション))



① 学校がっこうにいるときに 大地震おおじしんが おこったら どうしますか？



つかむ



とうきょうぼうさい
東京防災
29ページを
見てみよう



じしん
地震でゆれているときは、どうしたらよいでしょうか。
えみ りゆう かんが
絵を見て、理由も考えましょう。

きょうしつ
教室では



つくえ
(机があるとき)
つくえ
机のあしを絵のように
つかもう。



つくえ
(机がないとき)
ダンゴムシのポーズで、
あたま まも
頭を守ろう。

なに
何をしますか。

それはなぜですか。

うえ
上から蛍光灯けいこうとうが落ちてくるかもしれ
ないから。

なに
何をしますか。

つくえ
机のあしをおさえる。

それはなぜですか。



しら 調べる

おおじしん お
大地震が起こったとき、どのような危
けん 険がありますか。

ろう か かいだん
廊下や階段では、どうしますか。



まとめる

おおじしん お
大地震が起こったとき、どのような場
しょ じぶん いのち まも
所で、自分の命を守りますか。

がっこう じゅぎょうちゅう
学校・授業中では、どうしますか。

わが家の ぼうさい アクション

ひごろ おおじしん きょうしつ なに
日頃から、大地震にそなえて、教室では何をしますか？

あなたの防災アクション

ほごしゃ ほごしゃ
保護者 保護者
かくにんび 確認日 サイン

ものが「落ちてこない、たおれてこない、移動してこない」場所をかくにんします。(がつ にち 日)

(がつ にち 日)

保護者の防災アクション



トピック1



き けん
危険なところに

びっくりマーク❗を付けよう

こう てい
校庭では



き けん
危険なところに
❗を書きましょう。

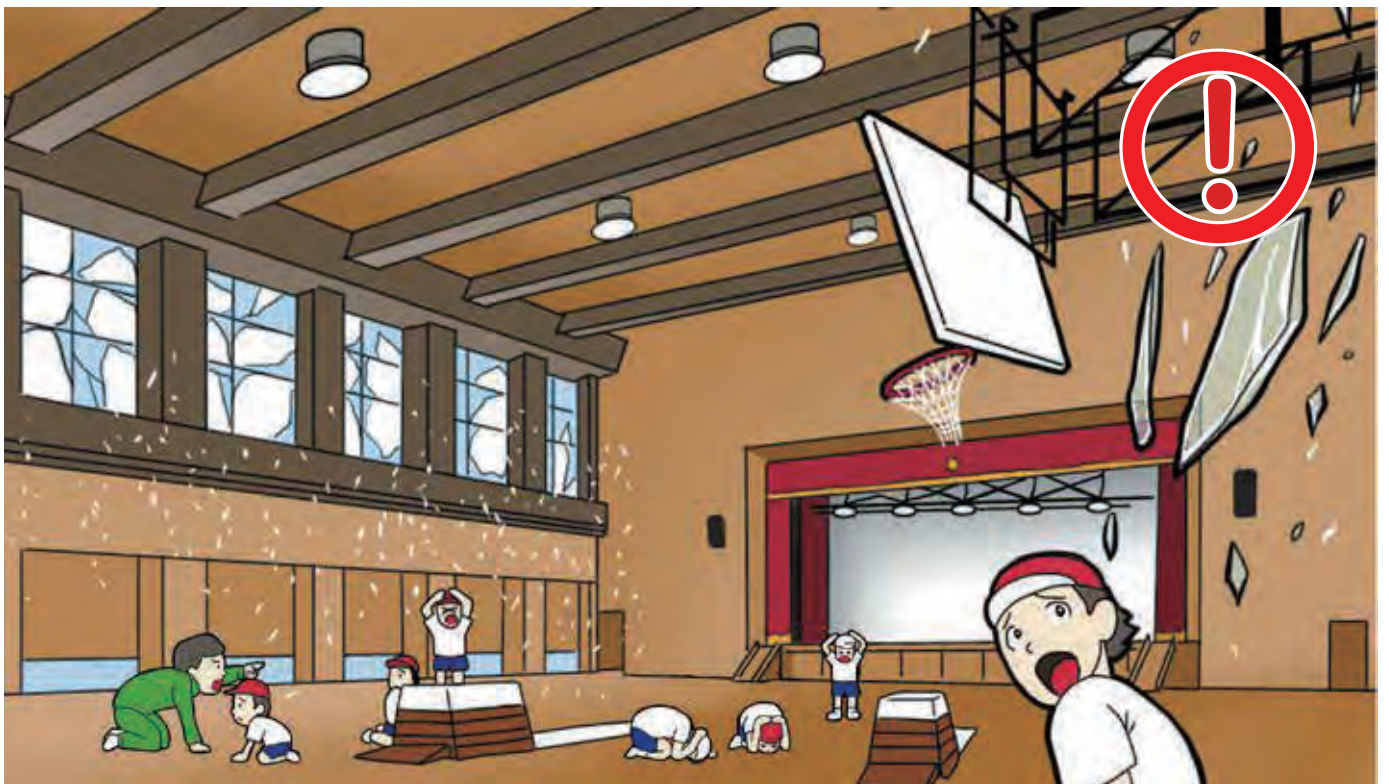


ダンゴムシのポーズをとっ
た方がよい人はいますか。
❗(赤丸)を付けましょう。

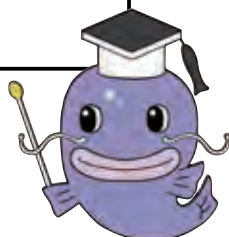
「お
落ちてきそうなもの」、「たおれやすいもの」、「移動しそうなもの」をかんがえて、こたえてみましょう。

つよ
強いゆれでは、^{ある}歩くことはできません。
まずは、その場で、^ば安全な^{あんぜん}行動^{こうどう}をとりましょう。

たいいく かん
体育館では



ゆれている間は、その場で
ダンゴムシのポーズをとろう。
ゆれがおさまってから、^い移動^{どう}しましょう。



ちゅう い
注意!

いのち にかか おお きけん
命に関わる大きな危険があるところでは、
ダンゴムシのポーズはとらない。
はってでも、その場をはなれましょう。



1 おおじしん お 起こったら (だいしんさい だいしんさい) 大地震が 起こったら (大震災シミュレーション)



2 がっこう い かえ おおじしん 学校の行き帰りに 大地震が お 起こったら どうしますか?



つかむ



とうきょうぼうさい 東京防災 28~37ページを 見てみよう



おおじしん え きけん お 大地震では、絵のように、危険なことが起こってしまいます。
じぶん いのち まも なに 自分の命を守るために、あなたは、何をしますか。それはなぜですか。



なに 何をしますか。
たてもの 建物からはなれる。

それはなぜですか。
お ガラスが落ちてくるか
もしれないから。

なに 何をしますか。

それはなぜですか。

なに 何をしますか。

それはなぜですか。



しら 調べる

つうがくろ おおじしん おおきつ
通学路で大地震が起こったとき、気を付
ける場所は、どこか調べてみましょう。



ブロックべいが たおれる
提供：宮城県多賀城市



かんばん おおちる
看板が 落ちる



いえ みち
家がくずれて道がふさがれる



まとめる

がこう かえ おおじしん
学校から、帰っているとき、大地震が
おこったら、何をしますか。



わが家の 防災 アクション

ひごろ おおじしん いえ そと なに
日頃から、大地震にそなえて、家の外では何をしますか？

あなたの防災アクション

通学路や家の周りの危険な場所をかくにんします。

ほごしゃ ほごしゃ
保護者 保護者
かくにんび 確認日 サイン

(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション



1 おおじしん おこったら だいしんさい 大地震が 起こったら (大震災シミュレーション)



③ いえ おおじしん 家にいるときに 大地震が おこったら どうしますか？



つかむ



とうきょうぼうさい
東京防災
16~25ページを
見てみよう



おおじしん え きけん お
大地震では、絵のように、危険なことが起こってしまいます。
じぶん いのち まも なに
自分の命を守るために、あなたは、何をしますか。それはなぜですか。

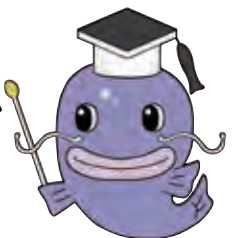


グラグラしているとき

なに
何をしますか。

それはなぜですか。

がっこう がくしゅう おも
学校で学習したことを思い
だ
出しましょう。
がっこう じしん お
学校で地震が起こったらど
うしますか。





しら 調べる

いえ なか お
家の中で、「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」は何ですか。

かぐ 家具へのそなえ

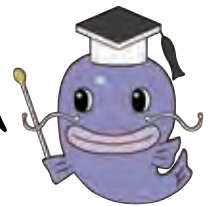
かぐ こてい
家具を固定して、たおれてこないところで
ねましよう。



まとめる

おお じしん お いえ
大地震が起こったら、家のどこで、
じぶん いのち まも
自分の命を守りますか。

いえ なか あんぜん
家の中で、安全なと
ころを見付けておき
ましよう。



わが家の 防災 アクション

ひ ごろ おお じしん いえ なに
日頃から、大地震にそなえて、家では何をしますか？

あなたの防災アクション

ほ ご しゃ ほ ご しゃ
保護者 保護者
かくにん び サイン
確認日

ものが「落ちてこない、たおれてこない、移動してこない」場所をかくにんします。(がつ にち 日)

(がつ にち 日)

保護者の防災アクション



トピック2



地震に対するそなえが、ない部屋・ ある部屋をくらべてみよう

地震に対するそなえがない部屋



そなえが「ある」、「ない」では、大きなちがひがあります。2枚の写真をくらべて、あなたは、どのような準備をしておくとおもいましたか。

おもったことを書きましょう



そなえ：いざというときのための用意や準備

そなえがあっても、ものが落ちてきたりたおれたりしますね。
安全なところをつくっておくことが大事です。



家で寝転んで危険を探してみましよう。
落ちてきそうなものや、たおれてきそうなものはないでしょうか。

地震に対するそなえがある部屋



緊急地震速報

- 緊急地震速報が出たら、あわてない。
- 地震にそなえ、自分の命を守る。
(近い場所で、地震が起きた場合は、間に合わないことがあります。)



1 おおじしん おこったら だいしんさい 大地震が起こったら (大震災シミュレーション)



④ ひなん 避難することになったら

どうしますか?



つかむ



とうきょうぼうさい
東京防災
40~67ページを
見よう



いえ ひと はな あ たいせつ 家の人と話し合うことの大切さ



とうげこう いえ そと じしん
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。

まえ つぎ いえ ひと き
前もって、次のことを、家の人と決め
ておきましょう。

- ひなん
避難するところ
- いえ ひと あつ
家の人と集まる場所
- れんらく ほうほう
連絡方法

ひなんじよ たす あ 避難所では、どんな助け合いをしているかな



いえ きけん とし ひ
家にいると危険な時は、「避
なんじよ い
難所」に行きます。

ひなんじよ きょうりょく
避難所では、みんなと協力し
あ たいせつ
合うことが大切です。

ひなんじよ
避難所
ひなんせいかつ おく
避難生活を送る場所



しら 調べる

すぐに避難するところ、家の人と集まる
ところはどこですか？



まとめる

避難所に避難します。あなたにできる
ことは、何でしょうか。

例：避難している場所のそうじや
かたづけを手伝う。



わが家の 防災 アクション

避難することになったときのことを考え、日頃から何をしますか？

あなたの防災アクション

保護者 保護者
かくにんび サイン
確認日

避難するところのかくにんや家の人とれんらくをとる方法などを話し合います。(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション



2 そなえよう いま 今やろう



非常用持ち出し袋ひじょうようも だ ぶくろのそなえは

できていますか？



つかむ



とうきょうぼうさい
東京防災
90~91ページを
見よう



非常用持ち出し袋ひじょうようも だ ぶくろ

非常用持ち出し袋は、用意できていますか。

必要なものを入れておきましょう。



わが家の非常用
持ち出し袋を置いてある場所



非常用持ち出し袋ひじょうようも だ ぶくろに入れておくものれい (例)

<input type="checkbox"/> 飲み水 <small>のみず</small>	<input type="checkbox"/> 電池 <small>でんち</small>	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・マスク
<input type="checkbox"/> 食べ物 <small>たもの</small>	<input type="checkbox"/> お金 <small>かね</small>	<input type="checkbox"/> 服・下着 <small>ふく したぎ</small>
<input type="checkbox"/> けいたいラジオ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> かい中電とう <small>ちゅうでん</small>	<input type="checkbox"/> アルミブランケット	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ <small>は</small>
<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 救急セット <small>きゅうきゅう</small> (ばんそうこう、包帯、薬など) <small>ほうたいくすり</small>

※他にもスニーカー、スリッパなど様々なものが考えられます。



しら 調べる

ひなん とき ひつよう
避難する時に、あなたに必要なもの
は何ですか？



まとめる

ひじょうよう も だ ぶくろ てんけん
非常用持ち出し袋の点検は、いつ、だれ
が、どのようなことをしますか？

いつ

だれが

どのようなこと

わが家の 防災 アクション

ひじょうよう も だ ぶくろ
非常用持ち出し袋のそなえは、できていますか？

あなたの防災アクション

非常用持ち出し袋の準備をします。

非常用持ち出し袋の置いておく場所を決めます。

ほごしゃ 保護者
かくにん び 確認日
ほごしゃ 保護者
サイン

(がつ 月 にち 日)

(がつ 月 にち 日)

(がつ 月 にち 日)

保護者の防災アクション



3 さまざまな災害と対策



1 おお あめ 大雨が

ふったら どうしますか？



とうきょう 東京マイ・タイムラインをみよう



とうきょうぼうさい 東京防災 144~153ページをみよう

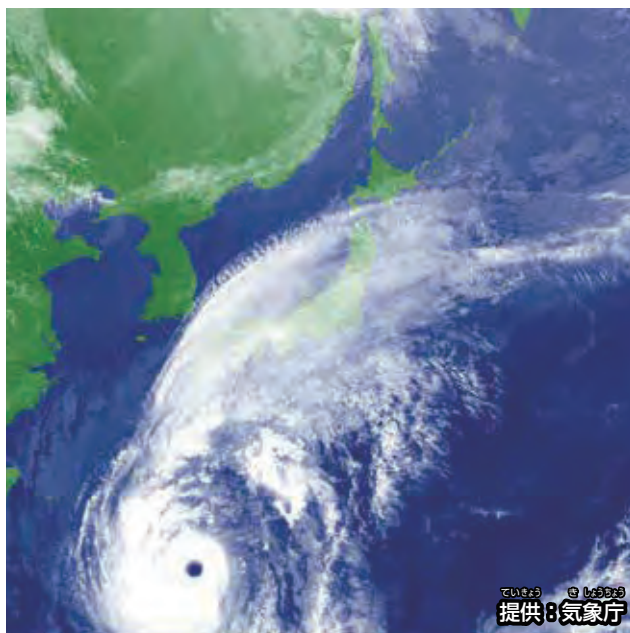


おおあめ 大雨

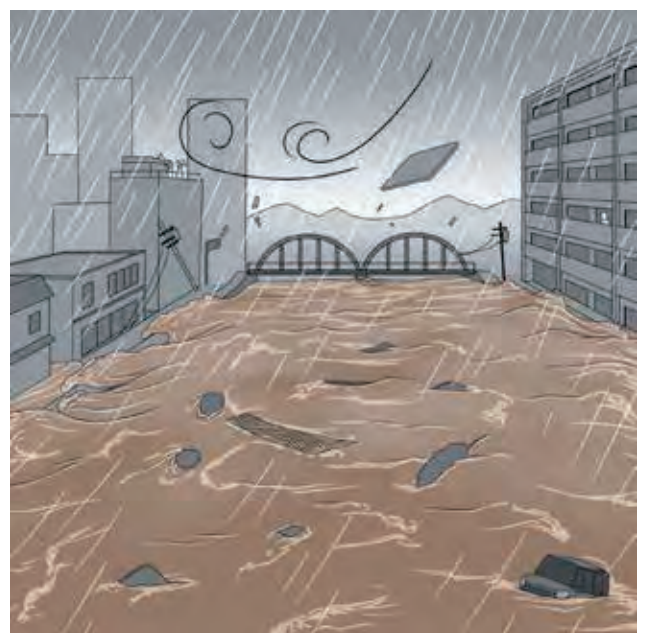
おおあめ とつぜん ふ 大雨は、突然降ることがあります。たいふう 台風などによるものだけではありません。



提供：気象庁



提供：気象庁





しら 調べる

あなたの家の周りについて考えましょう。大雨が降ったら、どのような災害が起こりますか？



提供：気象庁



まとめる

大雨による災害の危険から、命を守るために、どのようにしたらよいですか？



わが家の防災アクション

大雨にそなえて、日頃から何をしますか？

あなたの防災アクション

大雨のときに家の周りで危険になりそうな場所を、かくにんします。

保護者
確認日

保護者
サイン

(月 日)

マイ・タイムラインを家族で作成します。

(月 日)

(月 日)

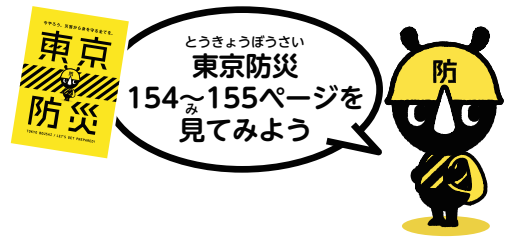
保護者の防災アクション





② かみなりの音が聞こえてきたら どうしますか？

 **つかむ**



かみなり



かみなりは、人の命をうばうこと
があります。

- 真まっ黒くろなもくもくした雲くもの中なかで、発生はっせいします。
- 高たかいところや高たかく突つき出でたものおに落おちやすいです。

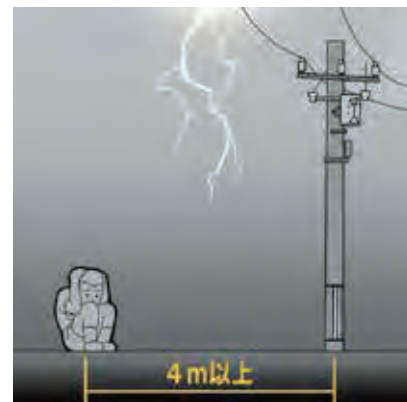
ちゅういすること



木きなどの高たかい物ものに近ちかづかない。



安全あんぜんな場ばしょ所にすく避難ひなんする。



電柱でんちゅうなどの高たかいものか
らはなれる。



しら 調べる

かみなりの^{おと き}音が聞こえたとき、どのよう^{ばしょ きけん}な場所が危険ですか？



まとめる

かみなりの^{きけん}危険から、^{いのち まも}命を守るために
どのようにしたらよいですか？

わが家の^や防災^{ぼうさい}アクション

かみなりの^{おと き}音が聞こえたときにそなえて、^{ひごろ なに}日頃から何をしますか？

あなたの^{ぼうさい}防災アクション

^{ほごしゃ}保護者 ^{ほごしゃ}保護者
^{かくにんび}確認日 ^{サイン}サイン

かみなりがなったときにちゅういすることを、^{いえ ひと はな あ}家の人と話し合います。 (^{がつ}月 ^{にち}日)

(^{がつ}月 ^{にち}日)

^{ほごしゃ}保護者の^{ぼうさい}防災アクション





① ぼうさいたいけん 防災体験ができるところに い 行ってみよう



つかむ



とうきょうぼうさい
東京防災
135ページを
見てみよう



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。

※休館日などは変わる場合があるので、ホームページなどでかくにんしてください。
各施設入館無料

とうきょうしやうぼうちやう と みんな 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

◆所在地：東京都豊島区西池袋2-37-8 ◆電話：03-3590-6565

◆開館時間：9:00～17:00 (金曜日は9:00～21:00)

◆休館日：第1火曜日・第3火曜日・第3火曜日の翌日(祝日の場合は翌日)・年末年始



たちかわぼうさいかん 立川防災館

◆所在地：東京都立川市泉町1156-1 ◆電話：042-521-1119

◆開館時間：9:00～17:00 ◆休館日：木曜日・第3金曜日(祝日の場合は直後の平日)・年末年始



ほんじよぼうさいかん 本所防災館

◆所在地：東京都墨田区横川4-6-6 ◆電話：03-3621-0119

◆開館時間：9:00～17:00 ◆休館日：水曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

とうきょうしやうぼうちやう しやうぼうはくぶつかん 東京消防庁 消防博物館

※学習に重点を置いた施設になります。

◆所在地：東京都新宿区四谷3-10 ◆電話：03-3353-9119

◆開館時間：9:30～17:00 ◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

そなエリア東京

(東京臨海広域防災公園)

◆所在地：東京都江東区有明3-8-35 ◆電話：03-3529-2180

◆開館時間：9:30～17:00 ◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

しながわぼうさいたいけんかん しながわ防災体験館

◆所在地：東京都品川区広町2-1-36 品川区役所防災センター・第二庁舎2階

◆電話：03-5742-9098 ◆開館時間：9:00～17:00

◆休館日：月曜日・土曜日・祝日・年末年始

とうきょうと きたく ぼうさい 東京都北区防災センター

(地震の科学館)

◆所在地：東京都北区西ヶ原2-1-6 ◆電話：03-3940-1811

◆開館時間：9:00～17:00

◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)・祝日(土曜日の場合開館)・年末年始

ねりまくりつぼうさいがくしやう 練馬区立防災学習センター

◆所在地：東京都練馬区光が丘6-4-1 ◆電話：03-5997-6471

◆開館時間：10:00～18:00 ◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始



しら 調べる

ぼうさいたいけん
防災体験ができるところでは、
どのような学習がくしゅうができますか？



まとめる

ぼうさいたいけん
防災体験ができるところに行き、
どのようなことまなを学びましたか？

おや こ 親子で ぼうさい たい 防災体験

いえ ひと いっしょ ぼうさいたいけん
家の人と一緒に、防災体験ができるところへ行ってみよう。

おや こ ぼうさいたいけん
親子防災体験
スタンプ欄

行ったところ

行った日

(ねん 年 がつ 月 にち 日)



(ねん 年 がつ 月 にち 日)



(ねん 年 がつ 月 にち 日)



※ おや こ ぼうさいたいけん ぼうさいたいけん し せつ 親子防災体験スタンプのある防災体験施設は、24ページの8か所です。

4 まとめ



② 地域の防災訓練や防災イベントに参加しよう



つかむ



とうきょうぼうさい
東京防災
130~135ページを
見てみよう



かくちいきおこな ぼうさいくんれん
各地域で行っている防災訓練や
ぼうさい ひごろ さんか
防災イベントに、日頃から参加することが大切です。

しんたいぼうごくんれん
身体防護訓練



じしん たいけん くるま きしんしゃ たい
地震を体験できる車(起震車)で、ゆれを体
験したり、落ちてくるものから身を守ったり
する訓練ができます。

しょきしょうかくくんれん
初期消火訓練



かさい お ひがい ちい
火災が起きてすぐであれば、被害を小さく
できます。

すばや ひ け みず はこ
バケツリレーは、素早く火を消す水を運ぶ
ほうほう
方法です。

ひなんくんれん
避難訓練



かさい じしん さいがいじ あんぜん ひなん
火災、地震などの災害時に安全に避難する
ための訓練です。

ひなんくんれん けむりたいけん
避難訓練(煙体験)



けむりたいけん かさい けむり なか ひ
煙体験ハウスで、火災による煙の中での避
難を体験することができます。



しら 調べる

いつ、どのような**防災訓練**や**防災イベント**が
行われていますか？



まとめる

防災訓練や防災イベントに参加したことで、
どのようなことを学びましたか？

親子で 防災 体験

家の人と一緒に、防災訓練や防災イベントに参加しよう。

行ったところ	行った日	親子防災体験 スタンプ欄
<input type="checkbox"/>	(ねん がつ 日に)	
<input type="checkbox"/>	(ねん がつ 日に)	
<input type="checkbox"/>	(ねん がつ 日に)	

※ 親子防災体験スタンプのある地域の防災訓練等は、「防災ノート～災害と安全～ 防災教育ポータル」を御確認ください。



資料 1 安全の道しるべ



消防・警察のはたらき

消防の取組

日頃から安全を守るために

消防署では地域でくらす方の安全・安心を守るために、24時間体制で消防職員がはたらき、いつ起こるか分からない災害にそなえています。

職員は、災害の現場に出場するほか、日頃から様々な訓練や建物が安全かどうかチェックをしたり、学校の避難訓練や地域の防火防災訓練などで、地域の人に火災や地震などの災害が起こったときの行動を教えたりしています。

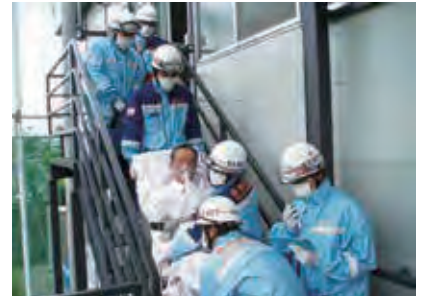


災害が起こったときは

火災が起こったら消防車でいち早くかけ付け、火を消したり、逃げおくれた人を救助したりします。また、ケガをしている人や病気の人がいれば、救急車で病院までつれて行きます。

地震のときは、多くの火災が起こるかのうせいがあります。火災が起こったら燃え広がらないように、消火活動を行います。

その他にも、台風などの自然災害が起こったときや、事故など、地域の人が必要としている現場に出場し、救助活動や増水への対応などを行います。



しょうぼう かた 消防の方より

自分の命を守ることを「自助」、みんなで助け合うことを「共助」と言います。火災や地震などの災害が起こったときは、まず自分の命を守り、次にこまっている人をみんなで協力して助ける必要があります。そのためにも、災害への正しい知識を身に付け、日頃から災害にそなえておくことが重要です。

もしものときにそなえ、家族や友達と一緒に地域の防火防災訓練などに参加しましょう。



しょうぼう だん 消防団とは

消防には、消防署とは別に消防団があります。

消防団の人たちは、その地域に住んでいるか、またはその地域の学校や会社に通っている人たちです。ふだんは、お店や会社で仕事などをしながら、ひつようなときに集まって訓練をしたり、地域の防災リーダーとして地域の人たちに、防火防災訓練で災害が起こったときの行動を教えたりしています。

火災が起こったときや台風、地震などの自然災害が起こったときには、近くの消防団の人たちがすぐにつけ付け、消防職員といっしょに火を消したり、人を助けたりします。

大学生のお兄さん、お姉さん、みなさんの保護者や近所の方も「自分たちの地域は自分たちで守る」という気持ちを持ち、消防団で活躍しています。



消防少年団とは

消防少年団では、七つのちかい(下の表)を守り、活動をとおして、災害から「命を守る力」を身に付けることができます。

正しい消防車や救急車のよび方(119番の仕組み)や、けがの手当ての方法、火災のけむりのこわさなども学びます。また、消火器も一人で正しく使えるように練習し、上級生になると人工呼吸や心臓マッサージ(AED)、消防ポンプの使い方の練習も行います。一年の活動の中で消防少年団員が一番楽しみにしている野外キャンプでは、火の取りあつかいやごほんのたき出しなどを行いながら、ルールを守り、みんなで行動することの大切さを学びます。

消防少年団に入団したい、消防少年団についてもっと知りたいという方は、お近くの消防署へお問い合わせください。

七つのちかい

○私は、火の用心に努めます。

○私は、約束を守ります。

○私は、すなおにします。

○私は、常に感謝の気持ちを忘れません。

○私は、礼儀正しくします。

○私は、自分のことは自分でします。

○私は、たがいに助け合います。



けい さつ とり くみ 警察の取組

ひ ごろ あん ぜん まも 日頃から安全を守るために

けい さつ かん さい がい お ひと おお
警察官は災害が起こったときに一人でも多く
ひと たす きゅう じょ くん れん ひ び おこな
の人を助けるための救助訓練を日々行っています。

また、地域の人に自分の命は自分で守ること
じ じょ ちか ひと ひと たす あ きょう じょ
(自助)・近くにいる人たちが助け合うこと(共助)
たい せつ し ば じょ
の大切さを知ってもらうために、いろいろな場所
ぼう さい くん れん ぼう さい おこな
で防災訓練や防災イベントなどを行っています。



さい がい お 災害が起こったときは

さい がい お ば じょ はや むか きゅう じょ かつ
災害が起こった場所にいち早く向って救助活
どう おこな きん きゅう じ どう しゃ しゅう ぼう しゃ
動を行い、また、緊急自動車(パトカーや消防車な
ど) が早く現場に到着できるように交通整理を
はや げん ば どう ちうく こう つう せい り
します。そして、災害が起こった場所の安全を守る
さい がい お ば じょ あん ぜん まも
ためにパトロールなども行っています。



けい さつ かた 警察の方より

うち さい がい お ひ なん
お家では、ふだんから災害が起こったらどこに避難するのか、
いえ ひと れん らく と あ はな
家の人とどうやって連絡を取り合うのかを話しておきましょう。
がっ こう おこな ぼう さい くん れん ひ なん くん れん しん けん と く
また、学校で行う防災訓練や避難訓練には、真剣に取り組み
さい がい お まわ ひと ちから
ましょう。そして、災害が起こったときは、周りの人たちと力を
あ たい せつ じ ぶん す ち いき まつ
合わせることもとても大切です。自分が住んでいる地域のお祭
ぎょう じ か ぞく さん か かお み し ひと
りなど、いろいろな行事に家族みんなで参加して、顔見知りの人
つく
をたくさん作っておきましょう。





避難訓練に真剣に取り組もう

避難訓練の大切さ ~いざという時のために~

災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ、いざという時のために、そなえておくことが大切です。命を守りあわてずに避難できるように、学校の避難訓練に真剣に取り組みましょう。



地震が起こったときは、今までにないくらい、学校がゆれてこわかったです。3階に行きましたが、そこで中学生が逃げているのを見ました。それで小学生も逃げて、避難場所に向かいました。何回も避難訓練をしていたので、避難場所を知っていました。逃げた後、「ここは大丈夫」って思ったけど、「後ろに黒い波みたいなのが見える」と中学生が言ったので、山に向かいました。山に向かったあと、後ろを向いたらザーってすごい大きな津波が見えました。なみだぐみながら、逃げました。



防災トピック

「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、早く高台に逃げろ。」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、自分のはんだんで、できるだけ高い所へ逃げる」という先人の教えが、みんなの命をすくったのです。

家族と避難先や連絡先を確認しよう

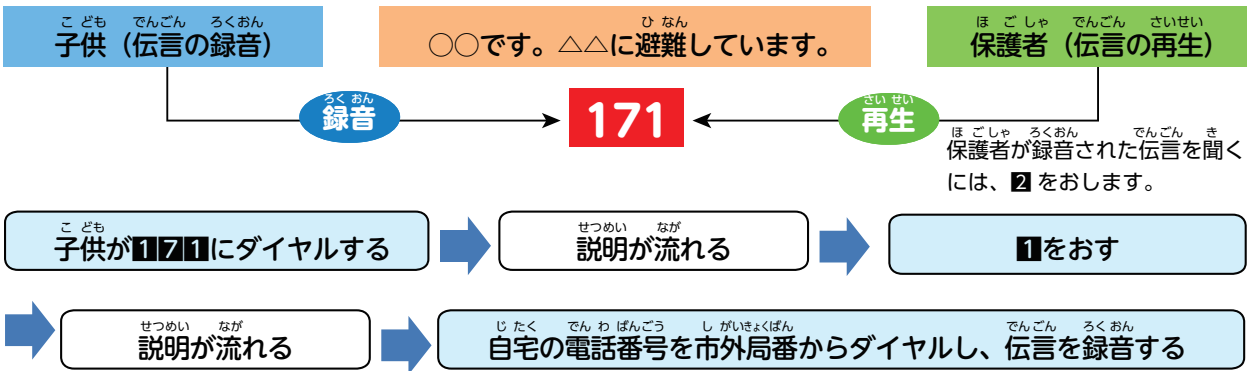
①	一時的に避難するところ	例 近くの○○公園など	
②	①が危ないときや行けないときに避難するところ	例 ○○大公園など	
③	避難して生活を送るところ	例 ○○小学校など	
④	家族の連絡先	例 電話番号	
⑤	家族に連絡がとれないときの連絡先		

※地震や洪水など、災害の種類によって避難する場所が変わることがあります。

171(災害用伝言ダイヤル)を知ろう

「171(災害用伝言ダイヤル)」の使い方は？ ～先生や家の人と使い方をたしかめよう～

地震など大災害発生後に、安否かくにんなどのために NTT がせっちする「声の伝言板」です。このシステムを使えば、子供が被災後のじょうきょうを伝言で録音し、その録音した伝言を保護者が電話で聞き、子供の安否をかくにんすることができます。



※公衆電話は災害時の貴重な連絡手段です。使い方を知らない子供には、使い方を教えておきましょう。

防災教育教材

「防災ノート ～災害と安全～」

小学校1～3年生版 令和3年度(2021)

本書の内容について許可なく転載・複製することを禁じる。

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課
所在地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
東京都庁第二本庁舎15階 南側
電話 03-5320-6836
編集協力 三松堂印刷株式会社
印刷
監修 慶應義塾大学環境情報学部 准教授 大木 聖子

<本書作成担当>

<令和2年度>

東京都教育庁指導部長	増田 正弘
東京都教育庁指導部指導企画課長	小寺 康裕
東京都教育庁指導部主任指導主事	桐井 裕美
東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事	三田 典子
東京都教育庁指導部指導企画課課長代理	薩摩 幸喜
東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	吉本 一也

<令和3年度>

東京都教育庁指導部長	藤井 大輔
東京都教育庁指導部指導企画課長	栗原 健
東京都教育庁指導部主任指導主事	村上 卓郎
東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事	三田 典子
東京都教育庁指導部指導企画課課長代理	薩摩 幸喜
東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	吉本 一也

参考文献・資料

参考図書 「防災ブック『東京防災』」「東京くらし防災」東京都「津波から逃げる」気象庁
「地震と安全」「3・11を忘れない」東京都教育委員会

制作協力 気象庁 気象庁東京管区气象台 警視庁 神戸市 坂本デザイン事務所 東京都総務局 東京消防庁
東京都生活文化局 東京臨海広域防災公園「そなエリア東京」東北地方整備局(震災伝承館)
日本赤十字社

※制作協力には図版、写真提供を含む。

東京都教育委員会印刷物登録(R3)1
東京都教育委員会主要刊行物 令和3年 6月

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

表紙は石油系溶剤を含まないインキ、本文は芳香族成分が1%未満の溶剤を用いた植物油インキを使用しています。





わが家の
ぼうさい
防災アクション



ねんせい
1年生

ねんせい
2年生

ねんせい
3年生

7 ページ	おおじしん 大地震にそなえて、きょうしつ なか お 教室の中のものが「落ちてこない、たおれてこない、移動してこない」場所をかくにんしました。			
11 ページ	おおじしん 大地震にそなえて、つうがくろ いえ まわ きけん ばしよ 通学路や家の周りの危険な場所をかくにんしました。			
13 ページ	おおじしん 大地震にそなえて、いえ なか お 家の中のものが「落ちてこない、たおれてこない、移動してこない」場所をかくにんしました。			
17 ページ	じしん お あと ひなん いえ ひと 地震が起きた後、避難するところのかくにんや家の人とれんらくをとる方法などを話し合いました。			
19 ページ	さいがい 災害にそなえて、ひじょうようも だ ぶくろ じゅん び ぶくろ 非常用持ち出し袋の準備をして、袋を置いておく場所を決めることができました。			
21 ページ	おおあめ 大雨のときに、いえ まわ きけん ばしよ 家の周りで危険になりそうな場所をかくにんすることができました。			
	かぞく さくせい マイ・タイムラインを家族で作成することができました。			
23 ページ	かみなりがなったときにちゅういするを家のひとと話し合うことができました。			



とうきょうと きょういく い いんかい ぼうさい さいがい あんぜん がくしゅう
東京都教育委員会ホームページに、「防災ノート ～災害と安全～」の学習
ねんけい しゅう と ない ぼうさいたいけん し せつ しょうかい おや こ ぼうさいたいけん あんない
と連携したリンク集や都内の防災体験施設の紹介、親子防災体験の案内など
けいさい さくせい
を掲載したホームページを作成しました。
じたく がくしゅう さい ほ ごしゃ かた いっしょ かつよう
自宅で学習する際などに、保護者の方と一緒に活用してください。

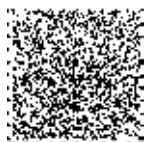
ぼうさい さいがい あんぜん ぼうさいきょういく
「防災ノート ～災害と安全～」 防災教育ポータル」 ホームページ



<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/static/safety/bosainote.html>

りつ
立

がっこう
学校



ねん 1年
ねん 2年
ねん 3年

くみ 組
くみ 組
くみ 組

ばん 番
ばん 番
ばん 番

な まえ
名前