

防ぼう災さい ノート

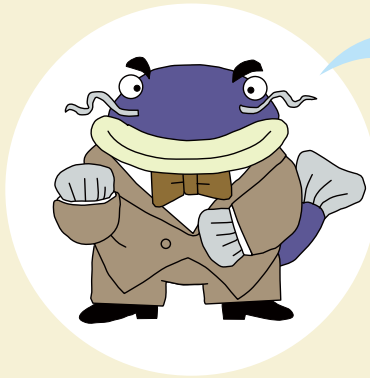
小学生(高学年)版

さいがい まも
～災害からいのちを守る～



み え けんきょういく い いん かい
三重県教育委員会

しょう がっ こう ねん せい
小学校4・5・6年生のみなさんへ



わたしの名前はなまず博士。
地震のことは、だれよりもくわしいぞ。
2011年3月に東日本大震災、2016年4月に熊本地震、
2024年1月に石川県能登半島地震があったことを知っているかな？
いずれの地震でもたくさんの人が亡くなった。
しかし、多くの子どもたちは、ふだんから勉強していたとおりに
行動して助かったんだ！

三重県でも、南海トラフ地震などの大地震や津波が心配
されている。また、台風や集中豪雨などの風水害も、年々
激しさを増している。

しかし、東日本大震災で助かった子どもたちのように、ど
うすれば災害から身を守ることができるのかを知っていれ
ば、自分で自分の命を守ることができる。

そこで、さまざまな場所や場面で災害が発生したときに、
どのように行動すればよいかを学んでもらうために、この
防災ノートを作ったんだ。ぜひ学校や家庭で、友だちや家
族といっしょに勉強してほしい。



保護者のみなさまへ

近い将来に発生が危惧される南海トラフ地震や、年々勢力を増す台風、激化する集中豪雨等、このような自然災害から、子どもたちのかけがえのない命を守るためには、子どもたちの防災意識と知識・能力を高め、災害から身を守る力を育むことが重要です。

そのためには、子どもたちの周りにいる大人たちの防災意識が高いことや、家庭での防災対策が十分行われていることが必要です。

そこで、子どもたちが防災ノートを活用した防災学習に取り組む際、保護者のみなさまにも一緒に考えていただくことにより、家族の防災意識の向上や、家庭や地域の防災対策に取り組んでいただきたいと思います。

このように、防災意識の高い方が地域の中に増えていくことが地域の防災力向上につながっていくものと考えています。

ぜひ、子どもたちと一緒に防災ノートに取り組んでいただきますよう、ご協力をお願いします。

※本ノートの関連するページに、360度動画で地震発生時の状況を模擬体験できる動画のQRコードを掲載しています。

また、ポータルサイト「学校防災みえ」では、1人1台学習端末を使って防災を学ぶ教材などを紹介していますので、本ノートと組み合わせて活用してください。



学校防災みえ



1	学校で 休み時間に大地震が起こったら	
	(1) 学校の中で 危険なこと	3
	(2) 学校で 大地震が 起こったら	4
2	学校からの帰り道で 大地震が起こったら	
	(1) 帰り道で 危険なこと	5
	(2) 学校からの帰り道で 大地震が 起こったら	6
3	家にいるときに 大地震が起こったら	
	(1) 家の中で 危険なこと	7
	(2) 家にいるときに 大地震が起こったら	8
4	外出中に 大地震が起こったら	
	(1) 外出しているときに 危険なこと	9
	(2) 外出しているときに 大地震が 起こったら	10
5	台風が近づいてきたら	
	(1) 台風で 危険なこと	11
	(2) 台風におそわれたら	12
	(3) 地域の災害について 調べてみよう	12
6	突然 風水害におそわれたら	
	(1) 竜巻から 身を守るには	13
	(2) 突然の大雨から 身を守るには	14
	(3) 雷から 身を守るには	14
7	避難所で 過ごすことになったら	
	(1) 避難所は どのような場所か	15
	(2) 避難所で あなたが気をつけなければならないこと	16
	(3) 避難所で あなたができること	16
	資料編	
	(1) 津波について 知っておこう	17
	(2) 液状化について 知っておこう	18
	(3) 土砂災害について 知っておこう	18

ワークシート(別紙)

- | | |
|--------------------|--------------|
| ① 避難マップを作ろう | ② 部屋を安全にしよう |
| ③ 非常用持ち出し品をチェックしよう | ④ 避難先を決めておこう |

1

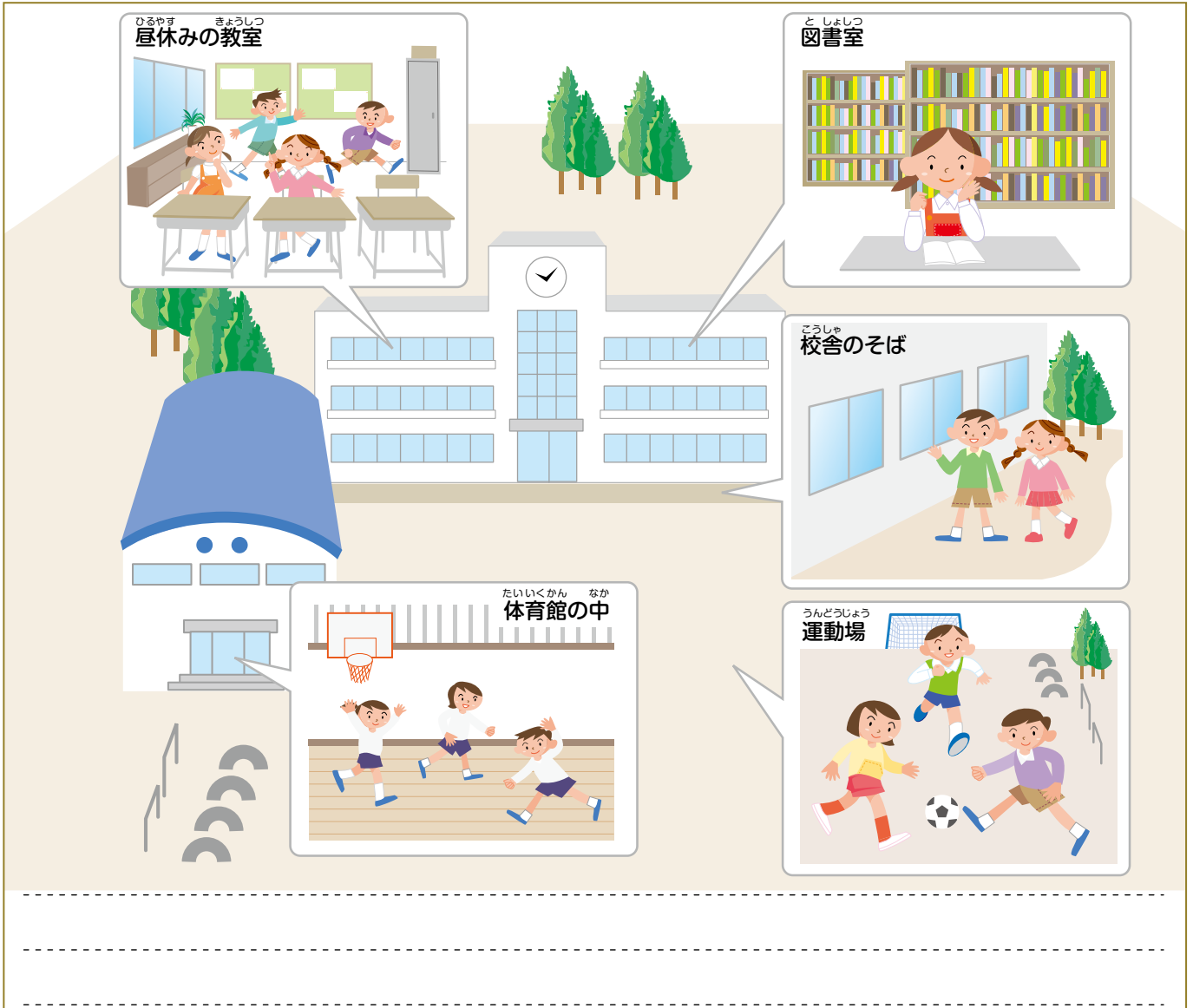
学校で休み時間に 大地震が起こったら



▲ 360度動画で地震を体験してみよう

(1) 学校の中で 危険なこと

学校で地震が起こったら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。



【地震による被害】



写真提供：文部科学省



写真提供：文部科学省



「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に。

(2) 学校で大地震が起きたら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場所	予想される危険	身の守り方
ろう下・階段 		
げた箱 		
理科室 		
ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。		

ゆれがおさまって、避難するときは…。

- 校内放送があったら、静かに聞こう。
- ろう下や 階段では、**お**さない。**は**しらない。**し**ゃべらない。
- 避難するときは、われたガラスに気をつけよう。
- 津波が来そうなときは、急いで高い場所へ避難しよう。
- 安全な場所に避難したら、**も**どらない。



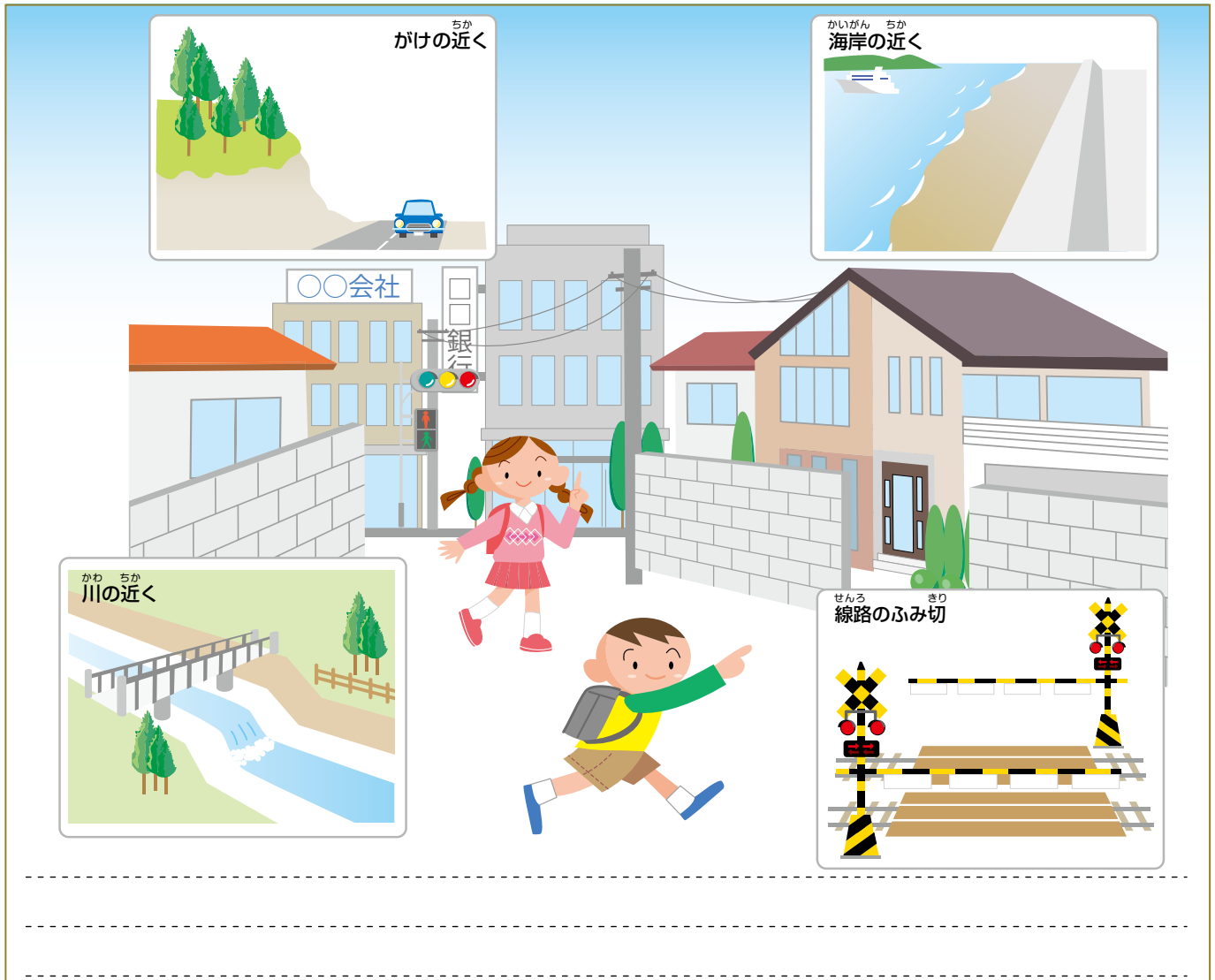
学校からの帰り道で 大地震が起こったら

360度動画で
地震を体験
してみよう▶



(1) 帰り道で危険なこと

帰り道で地震が起こったら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。



【地震による被害】



「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に。

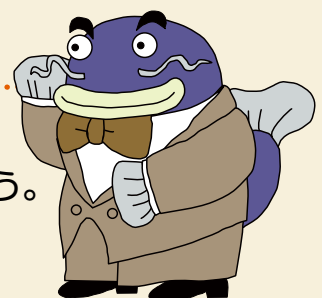
(2) 学校からの帰り道で大地震が起こったら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？ 下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

	場所	予想される危険	身の守り方
家の近く			
交差点			
自動販売機			
ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。			

ゆれがおさまって、避難するときは…。

- 放送があったら、静かにきこう。
- そのときにいる場所で起こる危険なことを考えて避難しよう。
- 津波が来そうなときは、急いで高い場所へ避難しよう。
- 安全な場所に避難したら、もどらない。



3

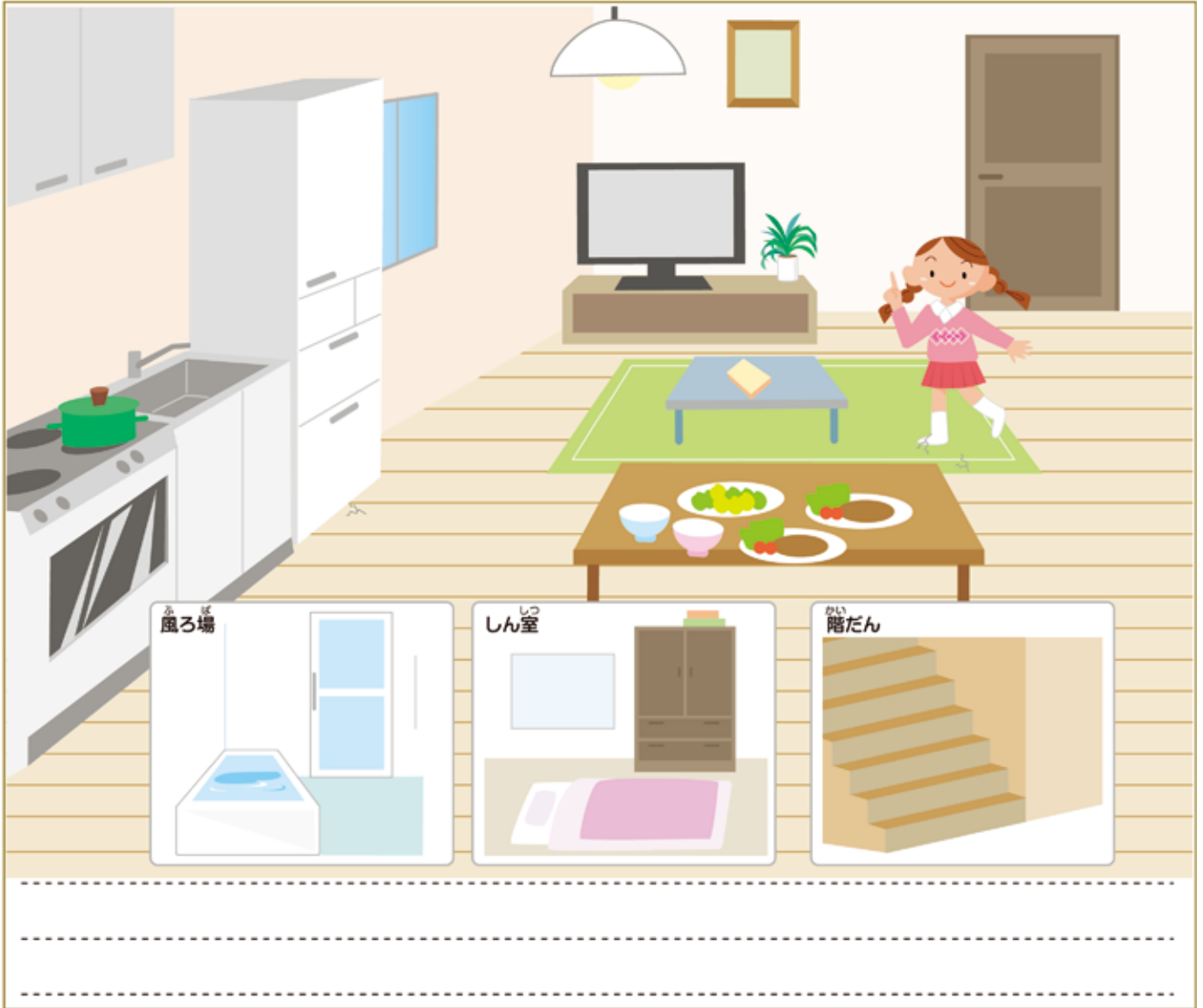
いえ 家にいるときに おお じ しん お 大地震が起こったら

どとうが
360度動画で
じしん たいげん
地震を体験
してみよう▶



(1) いえ なか き けん 家の中で 危険なこと

いえ なか じしん お き けん
家の中で地震が起こったら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
した え しゃしん み かんが
下の絵と写真を見て考えてみましょう。



じしん ひ がい 【地震による被害】



写真提供：東松島市

お たお い どう ば しょ
「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に。

(2) 家いえにいるときに 大地震おおじしんが起おこったら

どうしたら身みを守まもることができるでしょうか？ 下したの絵えを見みて考かんがえたことことを書かいてみましよう。

場 <small>ば</small> 所 <small>しょ</small>	予 <small>よ</small> 想 <small>ぞう</small> される危 <small>き</small> 険 <small>けん</small>	身 <small>み</small> の守 <small>まも</small> り方 <small>かた</small>
台所 <small>だいどころ</small> 		
勉強部屋 <small>べんきょうぶや</small> 		
風呂場 <small>ふろば</small> 		
ほかに、どんな場 <small>ば</small> 所 <small>しょ</small> が考 <small>かんが</small> えられますか。書 <small>か</small> いてみましよう。		

【なます博士はかせからの しつもん】

① ゆれが おさまったら、あなたいの家えでは、どこどこに逃にげるこことになっ
ていますか。

答こたえ

② 避ひ難なんするときに何なにを持もっていきますか。

答こたえ



がい しゅつ ちゅう おお じ しん お 外出中に大地震が起こったら



どとうが
360度動画で
じしん たいけん
地震を体験
してみよう

がいしゅつ きけん (1) 外出しているときに危険なこと

がいしゅつちゅう じしん お
外出中に地震が起こったら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
した え しゃしん み かんが
下の絵と写真を見て考えてみましょう。

としようかん
図書館

しょうてんがい
商店街

なかに
バスの中

じしん ひがい 【地震による被害】



お たお い どう ば しょ
「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に。

(2) 外出しているときに大地震が起こったら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場所	予想される危険	身の守り方
スーパー・コンビニ		
海水浴場		
キャンプ場		

ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。

【火事から避難するときは】

- 火事かじのときは、一酸化炭素いっさんかたんそなどの有毒ガスゆうどくが発生はっせいするので、けむりなかにの中を避難ひなんするときは、ハンカチなかなどをくちばくちばにあてて、できるだけ低ひくいせいで避難ひなんしよう。
- いったん避難ひなんしたら、家の中いえなかへはもどらない。
- 火ひが広ひろがるおそれこうえんがあるときは、公園ひなんなどへ避難ひなんしよう。



台風たいふうが近づちかいてきたら

(1) 台風たいふうで危険きけんなこと

台風たいふうが近づちかいてきたら、どんな備えそなをしなければならいでしょうか？
下したの絵と写真えしやしんを見て考えかんがてみましょう。



台風たいふうによる被害ひがい



どろ泥どろであふれるろう下か



かわ川かわのはんらん



どしゃ土砂どしゃさいがい

(2) 台風におそわれたら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場 所	予想される危険	身の守り方
		
		

ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。

--	--	--

(3) 地域の災害について調べてみよう

三重県には、毎年のように台風がやってきます。
あなたの住む地域で起こった台風による被害について調べてみましょう。

.....

.....



紀伊半島大水害

【なます博士からの しつもん】

① 台風で避難しなければならなくなったとき、
あなたの家では、どこに逃げることになっていますか。

答え

② 避難するときに気をつけることは何でしょうか。

答え



6

とつ ぜん ふう すい がい 突然 風水害におそわれたら

たつ まき み まも (1) 竜巻から身を守るには

たつ まき ちか み まも
竜巻が近づいてきたら、どのように身を守ればよいでしょうか？
した え しや しん み かんが
下の絵と写真を見て考えてみましょう。



たつ まき ひ がい 【竜巻による被害】



ひらいぶつ こわ かべ
飛来物で壊れた壁




さんらん きょうしつ
ガラスが散乱した教室



たお でんちゆう こわ いえ
倒れた電柱で壊れた家

(2) 突然の大雨から身を守るには

突然の大雨におそわれたら、どのように身を守ればよいでしょうか？
下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場所	予想される危険	身の守り方
		
		

ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。

--	--	--

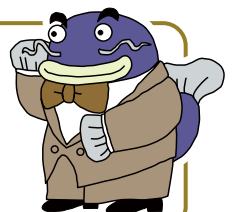
(3) 雷から身を守るには

雷が近づいてきたら、どのように身を守ればよいでしょうか？
下の絵を見て考えてみましょう。



こんな時は発達した
積乱雲が近づく前ぶれ
なので、早く避難しよう！

- 真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 大つぶの雨や「ひょう」がふる。
- 雷の音が聞こえたり、いな光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。

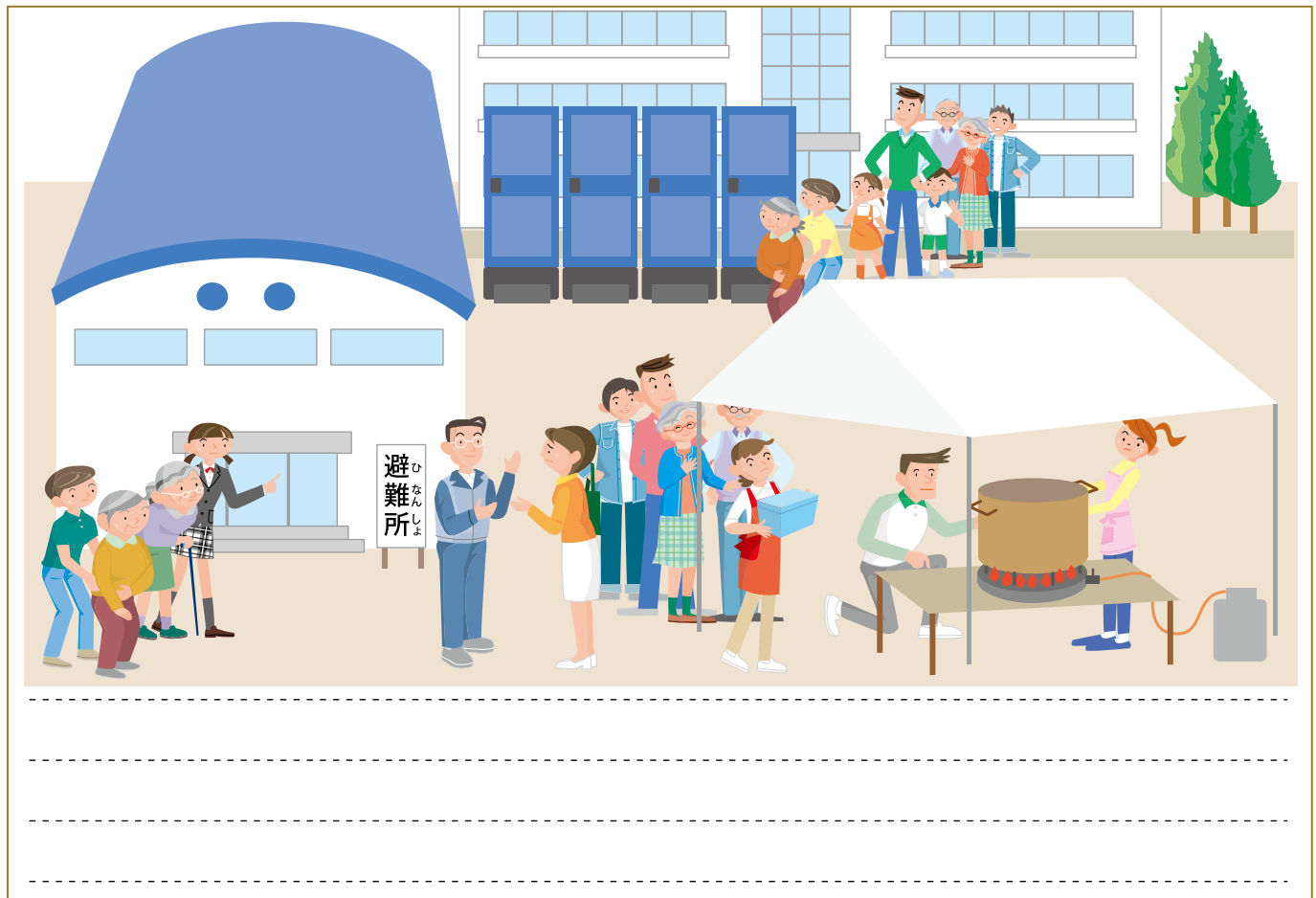


7

避難所で 過ごすことになったら

(1) 避難所はどんな場所か

避難所の生活はふだんの生活と どのようにちがうでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。

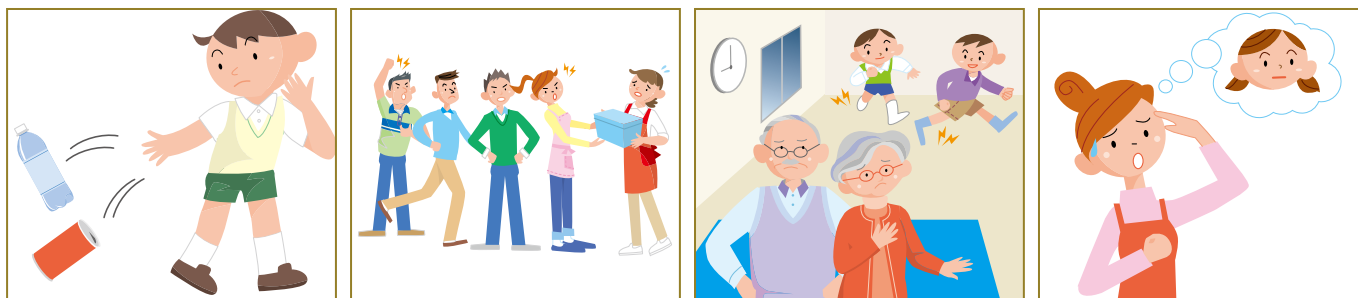


避難所の様子



(2) 避難所であなたが気をつけなければならないこと

下の絵を見て考えてみましょう。



Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

(3) 避難所であなたができること

下の絵を見て、あなたができることに○をつけましょう。

そうじ



たき出し



けがの手当て



ようじ せわ
幼児の世話



ぶつし はいふ
物資の配布



せん
洗たく



ひろ
ごみ拾い



かんひょう
看病



にもつ はこ
荷物運び



資料編

(1) 津波について知っておこう

津波から助かるためには、津波をよく知ることが大切です。

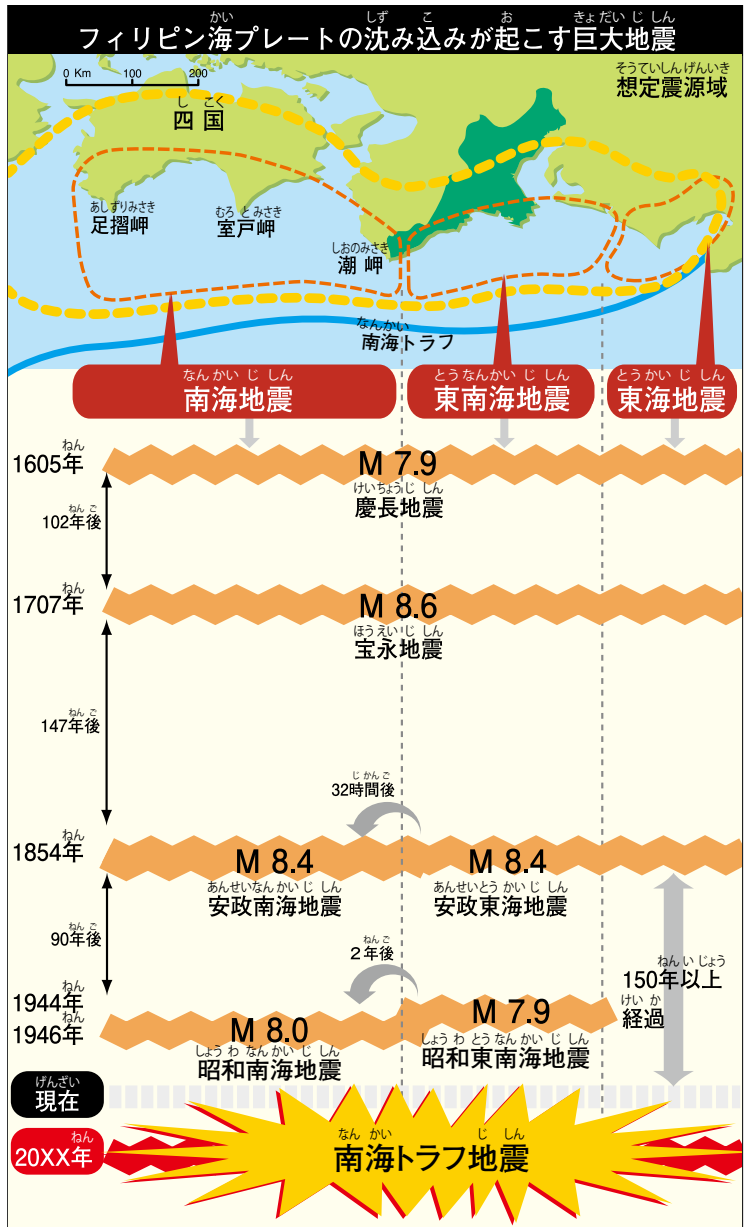
津波の注意すべき特ちょう

- ① 津波は、地震が起きてから、まもなくおそってくることもある。
- ② 津波はジェット機並みの速さでおしよせてくる。(海上の場合、例えば、深さが5,000mのところではジェット機と、また、深さが500mのところでは新幹線と、深さ50mのところでは自動車と、同じくらいのスピードで伝わってくる。)
- ③ 津波は、くり返しおそってくる。第一波が最大とはかぎらない。
- ④ 津波は、場所によって、高さがちがう。
- ⑤ たとえ30cmていどの津波でも、立ってられないほどの力がある。
- ⑥ 津波は、海から川をさかのぼる。(津波は、陸の上よりも、川や水路の方が速さかかぼるため、思いがけない場所からおそってくることもある。だから、川や水路の近くを避難することはさける必要がある。)
- ⑦ 津波が来るときは、最初に潮が引くとはかぎらない。

津波の大きさは、地震の大きさなどによってちがってきます。「昔起きた津波は、家まで来なかったから、今度も来ないだろう」とは絶対、思っははいけません!



津波が来そうなら、高い場所へにげましょう!



三重県では、現在も含めて近い将来、南海トラフ地震の発生が心配されています。

将来的な地震発生確率

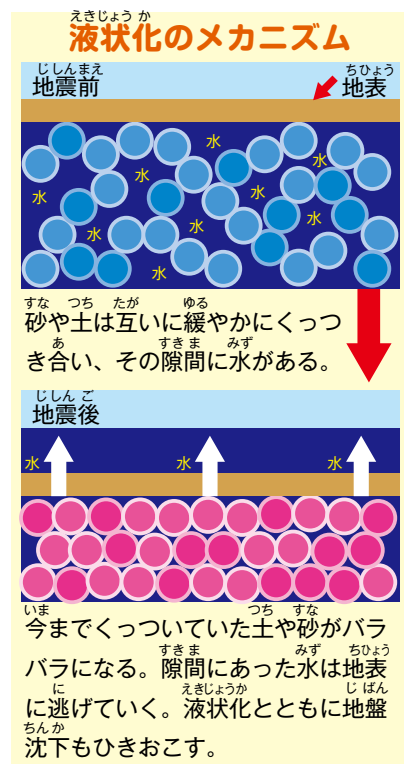
【南海トラフ地震(地震規模:M8~M9クラス)】

今後30年以内の発生確率 60~90%程度以上

(2) 液状化について 知っておこう

海をうめたてた土地など、地ばんに水分が多い砂地の場所では、地震のときに「液状化」とよばれる現象が起こることがあります。

ふだんは砂つぶどうしがかみ合って水分の多い地ばんを支えています。地震の強いゆれによって砂つぶのかみ合いがはずれ、間にある水の圧力が高まります。そうすると、地ばんがどろ水のようにになってしまい、地面から砂や水がふき出します。砂つぶどうしの間にあった水がなくなって地ばんが沈みこむため、建物が傾いたりマンホールが浮き上がったりますので注意が必要です。



(3) 土砂災害について 知っておこう

台風や突然の大雨、地震により、山の津波といわれる土砂災害が発生する場合があります。住んでいる地域の市町が発表する避難に関する情報を正しく知り、早めに避難することが大切です。

土石流



山、川の石や土砂が集中豪雨などによって一気に下流へ押し流されます。また、直進する性質がありますので、沢の出口などが危険です。

地すべり



粘土などのすべりやすい地層に地下水が作用して、地面がゆっくりすべて動き出します。極めて緩慢に起こり、広い範囲にわたって被害をもたらすのが特徴です。

がけ崩れ



集中豪雨などにより急な斜面が崩れ落ちます。崩れ落ちるスピードが速いため、早めの避難が必要です。

土砂災害の前ぶれ

- ①川の流れがにごり流木が混ざりはじめる。
- ②斜面から水がふきだす。
- ③地面にひび割れができる。
- ④沢や井戸の水がにごる。
- ⑤雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
- ⑥わき水が止まる。
- ⑦地鳴りがする。
- ⑧山鳴りがする。
- ⑨くさった土のおいがする。
- ⑩立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる。など

●これから体験する防災イベントについて、あなたが気づいたことや感じたことを書いていくようにしましょう。



学年 <small>がくねん</small>	イベントの内容 <small>ないよう</small>	気づいたこと、感じたこと <small>きかん</small>

●防災ノートに取り組んでみて、あなたが気づいたことや感じたことを書いてください。

年 <small>ねん</small> 組 <small>ぐみ</small>	名前 <small>なまえ</small>
年 <small>ねん</small> 組 <small>ぐみ</small>	
年 <small>ねん</small> 組 <small>ぐみ</small>	

問い合わせ先

- ▶このノートについて 三重県 教育委員会事務局 教育総務課 059-224-3301
- ▶自然災害について 三重県 防災対策部 地域防災推進課 059-224-2184

防災ノート・ワークシート(別紙)は、ダウンロードできます ▶ URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm>

自然災害の情報が載っています ▶ 防災みえ.jp URL <https://www.bosaimie.jp>

防災ノート ~災害からいのちを守る~

三重県教育委員会事務局教育総務課

〒514-8570 津市広明町13番地

電話：059-224-3301 / ファクス：059-224-2319

[監修・助言]

三重大学 大学院 工学研究科

川口 淳 教授



防災ノート・
ワークシート



防災みえ.jp