

かぞく  
家族で  
あ  
はな  
話し合っ  
て  
つく  
作ろう。



## ぼう さい 防災ノート

な まえ 名前 <small>(なまえにはふりがなを)</small>	おとこ おんな 男 女	せいねんがっ び 生年月日	
じゅう しょ 住所			
ほ ごしやめい 保護者名		でん わ 電話	( )
がっこうめい 学校名		でん わ 電話	( )

## れん らく さき 連絡先

な まえ 名前	でん わ がっこう かいしゃ しんせき 電話(学校・会社・親戚など)	びこう 備考・メモ

## ひ なん ぼ しょ 避難場所

とう げ げん じ 登下校時に いち じ でき に 一時的に逃げる場所	
ひ なん じよ 避難所	

## さい がい よう でん ごん 災害用伝言ダイヤルの使い方

でん ごん ろく おん  
伝言を録音する 171→1→ (000)0000-0000 → 伝言を録音する  
 でん ごん さい せい  
伝言を再生する 171→2→ (000)0000-0000 → 伝言を再生する

ろく おん さいせい びよう い ない  
※録音、再生は30秒以内

ひ さい ち ひと じ たく でん わ ぼん ごう  
被災地の人には自宅の電話番号を、  
 ひ さい ち い がい ひと ひ さい ち ひと ぼん ごう  
被災地以外の人には被災地の人の番号を(市外局番から)



# こ ども の ぼう さい 子どもの防災

じ ぶん いのち  
自分の命は  
じ ぶん まも  
自分で守ろう!



【企画・制作】



岡山県 危機管理課  
〒700-8570 岡山市北区山下二丁目4番6号  
TEL. 086-226-7293

【協力】



SOMPOホールディングス  
損保ジャパン日本興亜

(公社)地盤工学会  
岡山地域 防災教育WG



岡山県

# 学校で防災を学ぶみなさんへ

いま地震が起きたら、皆さんはどう身を守りますか？

地震は予知が難しく、突然起こるため、その場で身の安全を確保する必要があります。

「授業中に地震が起きたら机の中にもぐる」ということは皆さんもよく知っていると思いますが、いつも授業中に起きるとは限りません。登下校中や、家で寝ている時かもしれません。学校の先生や家族がそばにいないときは、自分で身を守らなければいけません。そんな時はどうすればいいのでしょうか？

本書は、そんな時の身の守り方や日頃からの備えについて学べるようになっています。

本書を参考に、学校や家庭で、災害について一度考えてみましょう。

## もくじ

### 地震が起きたら

【学校では】……………P2

【通学路では】……………P3

【家庭では】……………P4

地震に備えよう……………P5

防災シミュレーション……………P7

防災クイズ……………P9

防災シミュレーションの遊び方……………P10

# 地震が起きたら【学校では】

## ポイント

物が落ちてこないところ  
物が倒れてこないところ  
物が移動してこないところに逃げましょう。



先生がそばに  
いるときは、  
先生の指示に  
従おう。



### 教室では

●机の下にもぐり、机の足を持ちましょう。



### 廊下では

●かばん、本など身の回りのもので頭を守りましょう。



### 校舎のまわりでは

●校舎のそばや、塀の近くから離れましょう。



### 校庭では

●校舎などから離れ、校庭の真ん中に集まりましょう。

揺れがおさまったら  
安全な場所へ避難

先生の指示に従って避難しましょう。  
(自分勝手な行動はしない)

# 地震が起こったら【通学路では】

## ポイント

物が落ちてこないところ  
物が倒れてこないところ  
物が移動してこないところ  
に逃げましょう。



かばんやランドセルなどで、頭を守りながら安全な場所に避難しよう。



### 町の中では

●自動販売機や塀など、倒れてくるものからはなれましょう。



### 町の中では

●看板や瓦など、落ちてくるものからはなれましょう。



### 切れた電線

●切れたり、垂れ下がっている電線には絶対に触らない、近づかない。



### 海や山の近く

●海の近く：高い所に逃げましょう。  
●山の近く：崩れそうな崖から離れましょう。



# 地震が起こったら【家庭では】

## 寝ているとき

- ふとんやまくらで頭を守りましょう。
- ベッドの下など家具が倒れてこないところに移動して体をふせましょう。



移動する時にはガラスの破片などから足を守るためにスリッパや靴を履きましょう。



### ダイニングでは

●テーブルなどの下にもぐり、テーブルの足をしっかり握りましょう。



### トイレでは

●ドアを少し開け出口を確保しましょう。



### お風呂では

●洗面器などで頭を守りましょう。



### エレベーターでは

●全ての階のボタンを押しましょう。  
●ドアが開いたら階段で避難しましょう。

揺れがおさまったら安全な場所へ避難

周りに大人の人がいたら、大人の方の指示に従い一緒に避難場所などへ行きましょう。  
(家族で避難するときの約束を決めておきましょう)

揺れがおさまったら安全な場所へ避難

1人の時には外の様子を見て、近所の人たちが避難していたら一緒に避難場所などへ行きましょう。  
(家族で避難するときの約束を決めておきましょう)

# 地震に備えよう

地震はいつ起きるか分かりません。

だから、普段から家族で話し合っておきましょう。

## 防災マップを貼ろう

- いざというときに慌てな  
いために、いつも家族が  
見るところに貼りましょう



## 非常持出品を準備

- 最低3日分は用意しま  
しょう。



## 町や道路の様子を知ろう

- 町や道路は常に変化していま  
す。危険な場所がないかいつ  
も注意しておきましょう。

## 家族会議を開こう

- 避難場所
  - 避難ルート
  - 緊急連絡方法
- などを確認しましょう。



## 寝室には避難準備を

- 枕元には非常持出袋を置いて  
おきましょう。
- ヘルメットや靴なども準備し  
ておきましょう

## 防災訓練に参加しよう

- 「見たことがある」「した  
ことがある」という経験  
が、いざという時に役立  
ちます。



## 近所のつながりを大切に

- 家族がいない時、たよりに  
なるのは近所の人です。普  
段から知り合いになってお  
きましょう。



## 家具などが倒れないように

- 家具などは、金具やワイヤーなど  
で固定し、倒れたり動いたりしな  
いようにしましょう。

## 出入り口周辺の整理

- いざという時に安全に避難で  
きるよう、出入り口や通路は  
広く開けておきましょう。



普段からの  
備えが  
いざという時に  
命を守ります!



# スタート

## 大地震発生!



家にいるときに地震が発生したらすぐに机の下などに避難し頭を守ります。

1

エレベーターに乗っていて地震にあつたら、すべての階のボタンを押して、止まった階でエレベーターから出てください。

2

揺れが収まってもすぐに外に出ないでください。テレビやラジオなどで正しい情報を集めましょう。

3

防災情報は9月1日は「防災の日」。そして防災の日を含む8月30日から9月5日までが「防災週間」です。

4

電気のスイッチを入れたり火をつかたりしてはいけません。火災の原因になります。

5 クイズ①

Q1.地震が発生した後に、続けて発生する地震を何といいますか?  
① 後震 ② 余震 ③ 続震 (答:P10)

6

家にいることが危険と判断したら非常持出袋を持って避難所に向かいます。非常持出袋がある人は2コマすすむ

7

避難する時にはヘルメットや防災頭巾をかぶりましょう。ヘルメットや防災頭巾がある人は2コマすすむ

12

「指定避難所」は災害で住む家を失った人などの一時的な生活場所です。食料や水の備蓄やトイレなどがある。公民館や小・中学校等の公共施設が指定されています。



11

「指定緊急避難場所」は、屋外のスペース。災害時に地域全体が避難する場所で、大きな公園や緑地、耐火建築物地域などが指定されています。



災害のときに大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障害のある人です。

10

避難するときは、屋根瓦や看板などの落下物に注意しましょう。

9

津波避難場所(高台)の情報を表示。  
津波避難ビル(安全な避難場所)の情報を表示。

8

地震発生時、海岸近くにいたら、すぐに高台に避難しましょう。

13

Q2.災害が発生したときに、お互いの安否を確認する際に活用できる「災害用伝言ダイヤル」の番号はどれですか?  
① 119番 ② 171番 ③ 177番 (答:P10)

14

「避難所」では施設責任者などの指示を良く聞きましょう。できる事があれば積極的に手伝いましょう。

15

病気になるために  
●こまめにうがいや手洗いをしましょう。  
●できるだけマスクを着けましょう。  
●脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう。

16

避難所生活でのマナーとルール  
①ゆずりあいの心をもって生活しましょう。  
②共同生活の和を乱さないように、決められたことを守りましょう。  
③お互いのプライバシーを尊重し、むやみに他人の場所に立ち入らないようにしましょう。  
④トイレは最も大事な共有施設です。汚してしまったら自分できれいにしましょう。  
⑤ゴミの分別収集を徹底し、ゴミ集積場は清潔に保ちましょう。  
⑥お年寄りや身体の不自由な方、乳幼児を抱えた方など、要配慮者への気配りを心がけてください。  
⑦救護物資の配給が始まったら、秩序ある配分を心がけ、また要配慮者を優先して配給しましょう。  
⑧避難所から別の場所へ移動するときには、必ず運営組織役員等に一声かけてください。

## 家族みんなで学ぼう

# 防災シミュレーション

いざと言うときのために! 家族みんなで防災知識を学ぼう!

# ゴール

家族全員が無事帰宅

大地震が起きた時の、自分や家族の行動を何度でも話し合い、確認しましょう。

## 解説

地震発生時の避難方法を示したシミュレーションゲームです。シミュレーションを通して震災時に遭遇するであろう様々なトラブルとその対処方法を学びます。また、クイズや防災情報で防災に関する知識を得ることができます。

(遊び方はP10に掲載)

# 知ってよかった 防災クイズ

震災時の正しい行動。あなたはどれだけ答えられますか？

Q1	①～③は全て地震の時に必要なものが、大きな地震が起きた直後に命を守るために最も重要なものは何ですか？	①水 ②懐中電灯 ③笛
Q2	家にいるとき、地震が起きました。正しい行動はどれですか？	①ドアや窓を開ける ②ガスの元栓を締める ③机の下に潜る
Q3	授業中に地震が起きた時、揺れている間はしたら良いですか？	①机の下に潜る ②運動場に出る ③助けを呼ぶ
Q4	エレベーターに乗っている時、地震が起きました。正しい行動はどれですか？	①1階のボタンを押す ②そのままじっとしている ③全てのボタンを押す
Q5	スーパーマーケットにいる時、地震が起きました。正しい行動はどれですか？	①買い物かごをかぶってうずくまる ②コンクリートの柱の下に避難する ③非常口から逃げる
Q6	海岸にいる時に揺れを感じました。この時にとるべき正しい行動は？	①海の様子を観察する ②津波警報などの発令を待つ ③すぐに高台や高いビルに避難する
Q7	地震発生直後の避難方法で最も適切な行動は？	①近所の人に声を掛け一緒に避難する ②一人で身軽に避難する ③荷物をできるだけ持って避難する
Q8	火事が起こった時、最初にすることは？	①消火する ②貴重品を持って外に避難する ③大声で「火事だ!」と叫ぶ
Q9	火事で煙が充満した時、正しい行動はどれですか？	①走って一気に避難する ②姿勢を低くして避難する ③床に伏せて、煙が無くなるのを待つ
Q10	服に火がついた時、正しい行動はどれですか？	①火をはたいて消す ②転げ回って消す ③走り回って消す

## 答え

Q1: ③笛／最悪のケース、自分が生き埋めになり脱出できない場合、所在を知らせるため最も重要となります。阪神淡路大震災では、3万5千人の方が生き埋めとなり自分で脱出できない状況に陥ったといわれています。

Q2: ③机の下に潜る／震度6～7クラスだと、全く何もできません。下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して揺れがおさまるのを待ちましょう。

Q3: ①机の下に潜る／震度6～7クラスだと、全く何もできません。下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して揺れがおさまるのを待ちましょう。

Q4: ③すべての階のボタンを押す／最初に止まった階で降りましょう。

Q5: ①買い物かごをかぶってうずくまる／スーパー等の買い物かごは以外にも強度があります。とにかく、頭を守ることが大切です。

Q6: ③すぐに高台や高いビルに避難する／津波は引き波無しでおこることも、地震発生から2～3分で襲ってくることもあります。海岸で揺れを感じたら、すぐに高い所に避難しましょう。

Q7: ①近所の人に声を掛け一緒に避難する／単独行動は危険を伴うことがあります。また、荷物で両手がふさがってしまうと、避難の妨げになる場合があります。

Q8: ③大声で「火事だ!」と叫ぶ／大声で叫び周りの人に知らせましょう。

Q9: ②姿勢を低くして避難する／低い姿勢で避難しましょう。床に近い所は煙が薄いからです。またハンカチなどで口を覆いましょう。

Q10: ②転げ回って消す／服に火がついた時は、あわてて走り回ってはいけません。その場に止まり、転がって火のついた所を床に擦り付けて消しましょう。周りに水があれば、水をかけましょう。

## 防災シミュレーションの遊び方

### (用意するもの)

①「防災シミュレーション」シート (P7・P8)  
(必要に応じてコピーなどしてご使用ください。)

②コマ (各人の目印となるもの人数分)  
身近にあるものを使用してください。  
例: 色違いのペットボトルのキャップやボタンなど。

### (参加人数)

2～4人  
(大人の人が1人は参加、又はついてください。)

### (ルール)

- 参加者全員でジャンケンをします。
- ジャンケンに勝った人だけがコマを進めることができます。「あいこ」などをして勝者を1人だけにします。
- グーで勝った場合は1マス、チョキで勝った場合は2マス、パーで勝った場合は3マス進めます。



- 止まったマスに記載されている事を声に出して読みます。(大人の方をお願いします。)
- 以上を繰り返し、ゴールを目指します。
- だれか1人がゴールに到達すればゲーム終了。



このゲームを何回も繰り返し行い、震災時に行うべき行動を学びましょう。

●防災シミュレーションゲーム内のクイズの答え  
クイズ.1→②  
クイズ.2→②