

しぜんさいがいから  
いのちをまもる

# ぼうさい ノート

はま まつ し ばん  
浜松市版



出世大名  
家康くん

©浜松市

## はじめに

このノートには、みなさんにこれからおこるかもしれない、いろいろなさいがいから、どのようにして自分のいのちをまもればよいかか書かれています。

このノートをつかいながら、学校の友だちやお家の人と一緒にべんきょうして、自分のいのちのまもり方を、しっかりとみにつけてほしいとねがっています。

どんなさいがいがおきても、ぜったいに生きぬくことをやくそくしてください。

そして、かならず、みなさんの大切ないのちをみらいにつなげましょう。

はままつ しきょういく い いん かい  
浜松市教育委員会

## 大切ないのちを みらいにつなげる合い言葉

いってきます



いってらっしゃい

おかえり



ただいま

# もくじ

## かんがえる

- 地<sup>じ</sup>しんが おきると どうなるのかな? ..... 1
- 地<sup>じ</sup>しんがおきたら、どこがあぶないかな?
  - あっ あぶない!

## しる・みにつける

- 地<sup>じ</sup>しんから 自分<sup>じぶん</sup>のいのちを まもろう ..... 5
- ゆれがおさまったら・・・

## しる・みにつける

- 地<sup>じ</sup>しんが おきると・・・

## かんじる・かんがえる

- 「大<sup>おお</sup>じしん」 ..... 11
- 「地<sup>じ</sup>しんの日<sup>ひ</sup>」 ..... 13

## しる・みにつける

- そのほかのさいがいから  
自分<sup>じぶん</sup>のいのちを まもろう ..... 15
- 火<sup>か</sup>じから 自分<sup>じぶん</sup>のいのちを まもろう ..... 19

## かんがえる

- 自分<sup>じぶん</sup>がひなんじょで 生活<sup>せいかつ</sup>することになったら ..... 21

# 地しんが おきると

じ  
地めんがゆれる



ものが...

おちてくる

たおれてくる

うごいてくる

かんがえて  
みよう



# どうなるのかな？

じ  
地しんがおきたら、  
どこがあぶないかな？



# あつあぶな

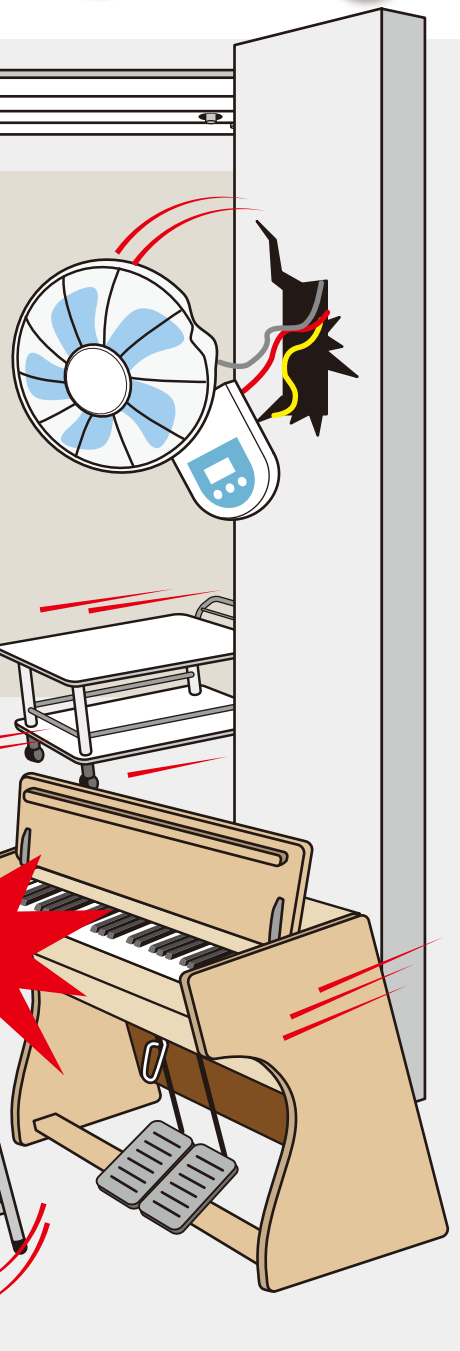


み  
見つけて  
みよう

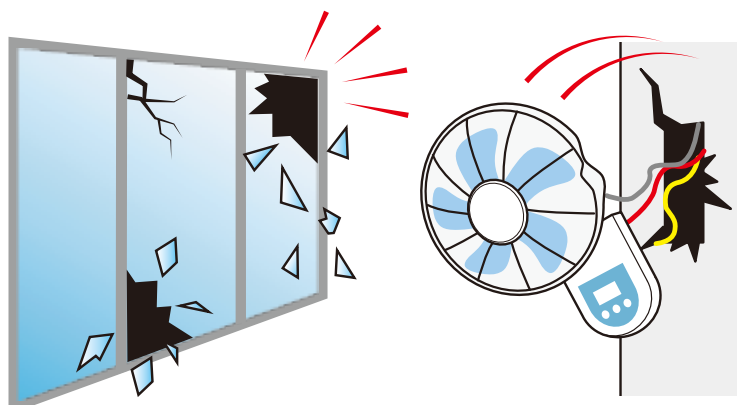
じ ぶん きょう しつ  
自分の教室では、  
どこがあぶないかな



い!



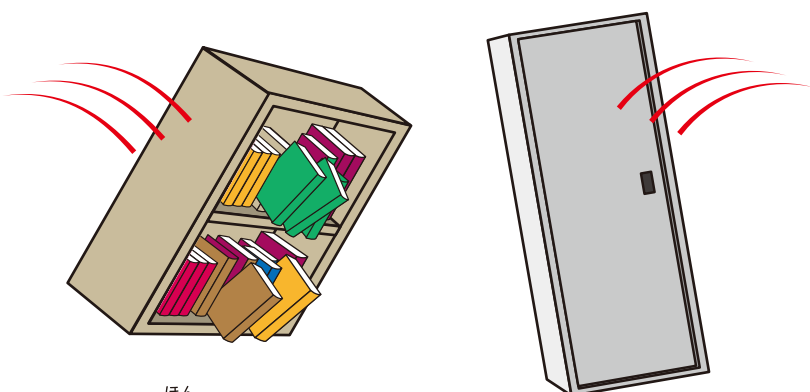
おちてくるもの



まどガラス

せんぷうき

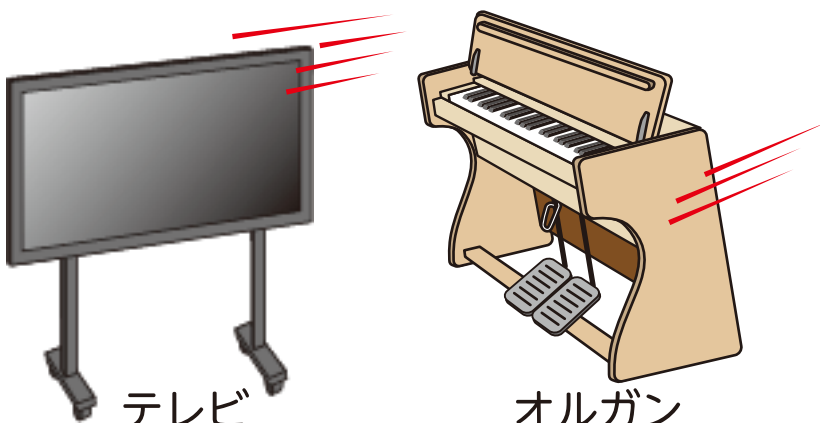
たおれてくるもの



ほん  
本だな

おそうじロッカー

うごいてくるもの



テレビ

オルガン

?

# 地<sup>じ</sup>しんから 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の

ものが

おちてこない  
たおれてこない  
うごいてこない

ところをみつけて・・・

## あたまをま

み  
見つけて  
みよう

ものが、おちてこない、たおれてこない、うごいてこない  
ところはどこかな？



# いのちを まもろう

(れい)



あたまをかきそう

ちかくにつくえが  
あるときは・・・

りょう手<sup>て</sup>で  
ぎゅつとにぎろう



**もる** ことが<sup>たい せつ</sup>大切です。

み  
**見つけて**  
みよう

あたまをまもるものには  
どんなものがあるのかな？

れい ヘルメット



ゆれが おさまったら・・・

やくそくをまもって あんぜん

●ひなんするときのやくそく



お さない



は しらない

みに  
つけよう

やくそくをまもって、  
すばやくひなんが  
できるかな？

# なとこゝろにすばやくひなんする



**し** やべらない



**も** どらない

ひなんするときは  
せん せい はなし  
**先生の話**を  
 しっかりと**きく**のじゃ



出世大名  
家康くん

# 地<sup>じ</sup>しんが おきると・・・

つづけて  
地<sup>じ</sup>しんが  
おこることがある



火<sup>か</sup>じが  
おこることがある



つなみが  
くることがある





# いのちを まもるためには・・・

## あんぜんなところ



ものが  
おちてこない  
たおれてこない  
うごいてこない  
ところにひなんする

## とお 遠く



すぐに  
ひ  
とお  
火から遠くに  
はなれる

## たか 高く



はや  
早く  
たか  
高いところへ  
のぼる

# 「天じしん」

● もんだ みまじちい。

じしんの日、おはあちゃんの いえに いた。

わたしは、ねていた。

とつぜん、ゆかが ゆれた。

びつくりして おきた。

ママに

「じしんなの？」

ときました。

ママは、びつくり したあんな かおだ

「じしんだよ。」

といった。

いそいで 車くるまに

ひなした。

わたしは、車くるまにあった 本ほんをよんでいただけで、

なにを よんだかおぼえていない。





こわかった。

ドキドキした。

でも、ママと一人みたりでいたから、  
こわいのがはんぶんになった。



【「はなむら花群」はなむら特養園へ伝えよう、明日の子供たちへ〜平成二十五年二月  
仙台市小学校教育研究会道徳研究部会編】より

- 七つせん、ゆかがゆれたとき わたしはぶんぶんを  
おかしましたが。 はつひちの うそちの。
  - うそいで 車くるまにひなんしたとき わたしはぶんぶんを  
おかしましたが。 はつひちの うそちの。
- 自分じぶんが大じおおしんにあつたら、ぶんうそちか。

- 自分じぶんのかんがえを はつひちの うそちの。

# 「地しんの日」

● 読んで みまじよう。

三月十一日午後二時四十六分、学校のろっかを揺らしていたら、

「グラグラッ」

ど、いきなり地めんがゆれました。

びっくりしてあわてて、

机の下にかくれました。

学校がメキメキといつていて、

「ドシャーン」

と本が落ちました。

身体がふるふるふるえていました。

そして、てい電がおきました。ゆれがやつとおさまり、

どきどきしてあせをたくさんかきながら、校庭に避難しました。

自分の家がどうなったか、心配しました。でも、そのうち、お母さんが迎えに来てくれたので、少しほっとしました。

近くのコンビニに行っただけれど、品物はほとんどありませんでした。あまりにも、品物が少なくて、おどろきました。



写真提供「神戸市」

家に帰って、お父さんに会いました。

家ぞくは一人もけがをしていなくて、

ほっとしました。

それは、いろいろなところで、

ひなん訓練をしていたから

けがをしなくてすんだんだと思いました。



【「はなむら花餅」はなむら特養舎へ伝えよう、明日の子供たちに〜平成二十五年二月  
仙台市小学校教育研究会道徳研究部会編】より

「ぐんぐんっ」と、しおなり地めんがゆれたとお、ほくほ  
どんなことを思いましたか。はっぴもちっぴもちっ。

校庭に避難したとお、ほくほどんなことを思いましたか。  
はっぴもちっぴもちっ。

このお話を読んで、あなたが考えたことを  
書きましょう。

かんじたり 考えたりしたことを 友だちと  
つたえ合ひましょう。

# そのほかのさいがいから

<sup>たい ふう</sup> 台風が <sup>ちか</sup> 近づいてくると・・・

<sup>おお あめ</sup> 大雨がふる

- <sup>かわ みず</sup> 川の水があふれる
- <sup>みち かわ</sup> 道が川のようになる
- <sup>やま</sup> 山やがけがくずれる

<sup>かぜ</sup> 風がつよくふく

- ものがとんでくる
- ものがたおれてくる

かみなりがおちる  
ことがある





# じぶん 自分のいのちを まもろう

## いのちを まもるためには・・・



そと  
外に  
で ある  
出歩かない

ちか  
たいふう  
台風が  
近づいています!



そと  
外は とても  
あぶないのじゃ



# とつぜん大雨がふったり、 雨が長くふったりすると・・・

かわ みず  
川の水が  
あふれ出る  
ことがある



どう かわ  
道ろが川  
のようになる  
ことがある



がけが  
くずれる  
ことがある



かみなりが  
近くにおちる  
ことがある





# いのちを まもるためには・・・

ちか  
**近づかない**



かわ よう すい  
川や用水ろには  
ぜったいに  
ちか  
**近づかない**

たか  
**高く**



たてものの  
たか  
**高いへやに**  
ひなんする



すぐに  
と お  
**がけから遠くに**  
はなれる



くるま  
たてものや車の  
なか  
中に  
はや  
**早め**に  
はい  
**入る**

# か 火じから じ ぶん 自分の

か  
火じがおきると・・・

ひ  
火が  
ひろ  
もえ広がる



けむりが  
で  
出る



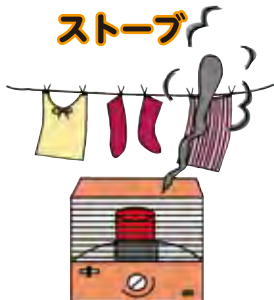
しって  
おこそう

か  
火じがおきるとき

(れい)  
火あそび



ストーブ



コンロ



コンセント



# いのちを まもろう

## いのちを まもるためには・・・

とお  
**遠く**



すぐに  
ひ  
火からとお  
**遠く**に  
はなれる



**ひくく**

ハンカチなどを  
くち  
**□**とはなにあて  
からだ  
けむりより**体**をひくく  
してひなんする

ひなんしたあとは  
ぜったいにもどらない  
ことが大切なのじゃ



出世大名  
家康くん

©浜松市



# 自分がひなんじょで

## ひなんじょって どんなところ？

さいがいのひがいによって、

<sup>いえ</sup>家での<sup>せい かつ</sup>生活をおくることができなくなった

<sup>ひと</sup>人たちがいっしょに<sup>せい かつ</sup>生活するところです。



大船渡市提供

たくさんの人<sup>ひと</sup>が ひなんじょにあつまりました。

# せい かつ 生活することになったら

## せい かつ ひなんじょ生活のようす



Yahoo! JAPAN 提供

みんなと  
なかよく  
すごしました。



Yahoo! JAPAN 提供

た  
食べものを  
みんなで  
わけあ  
け合いました。



Yahoo! JAPAN 提供

じゅんばんに  
みず  
水を  
もらいました。



Yahoo! JAPAN 提供

みんなで  
ごみを  
あつめました。

ひなんじょでは  
やくそくや きまりをまもり  
おたがいにゆずりあ  
い  
たすけ合っ  
て  
せい かつ  
生活したそうじや



©浜松市

出せ  
大  
家  
康  
くん

こんなとき、どうすればいいの？

つらいとき

かなしいとき

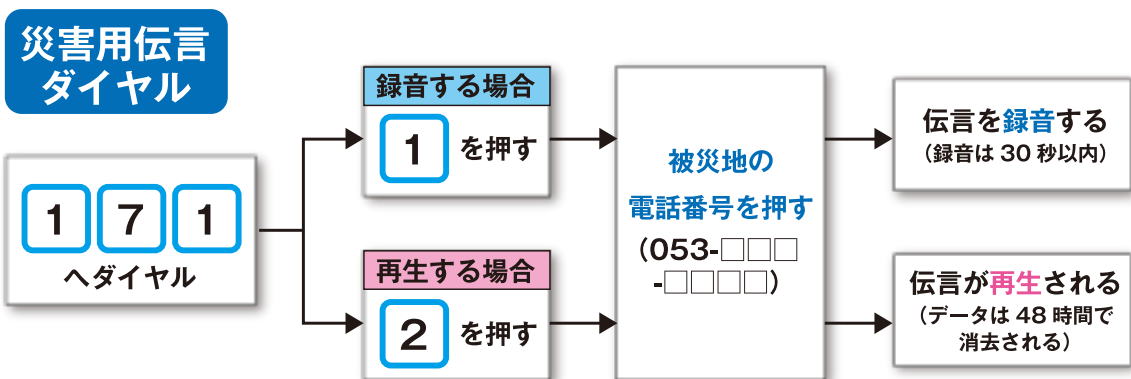
こわいとき



ちか  
近  
くの大人に  
はな  
話してごらん。



	<p>ハザードマップ、避難所、区版避難行動計画、防災関連情報等に関する情報を得ることができます。</p>
	<p>登録された方の携帯電話等に、災害時の緊急情報、気象情報等を電子メールで配信するサービスです。</p>
<p>浜松市土木防災情報システム</p> 	<p>台風などの大雨時、河川ライブカメラ映像や河川水位を見ることができます。</p>
<p>浜松市防災マップ</p> 	<p>緊急避難場所や避難所、津波や洪水の想定浸水域や土砂災害警戒区域等を地図上で確認できます。</p>
<p>津波浸水深マップ</p> 	<p>静岡県第4次地震被害想定レベル2における防潮堤あり・なしの津波想定浸水域を地図上で確認できます。</p>
<p>浜松市学校(園)防災対策基準 浜松市版防災ノート</p>	<p>市立学校(園)の防災対策基準や小中学校の浜松市版防災ノートの内容を見ることができます。</p>

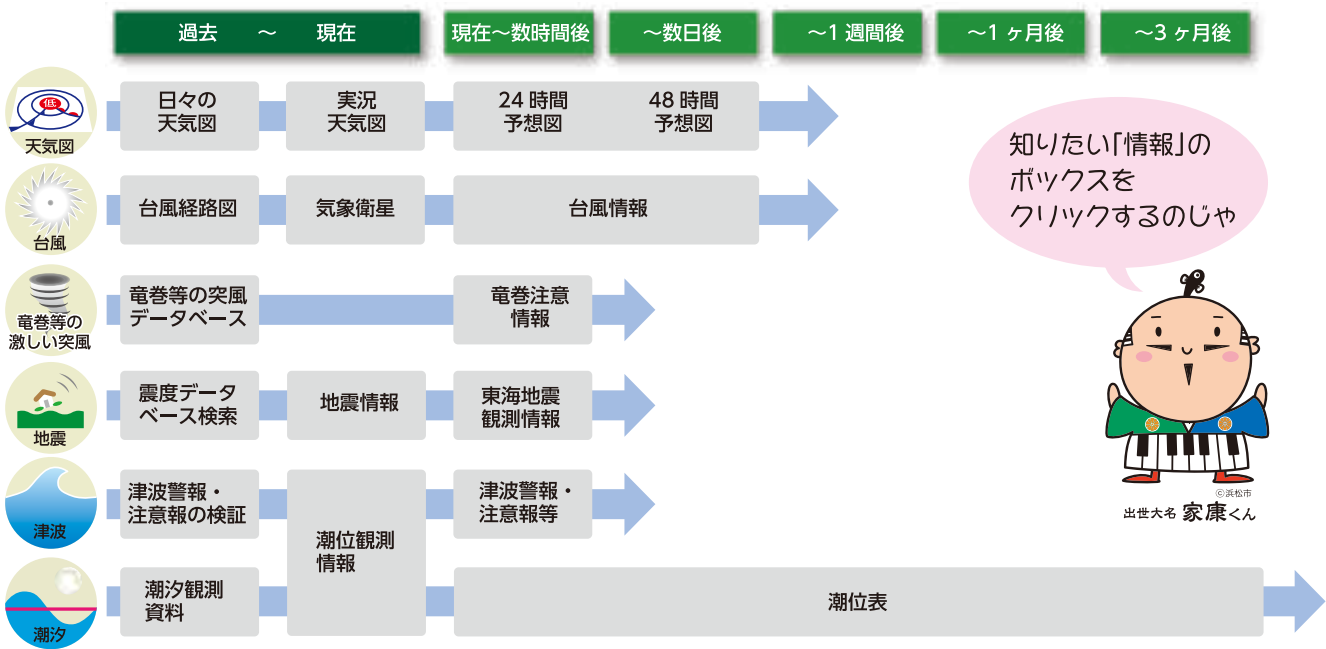
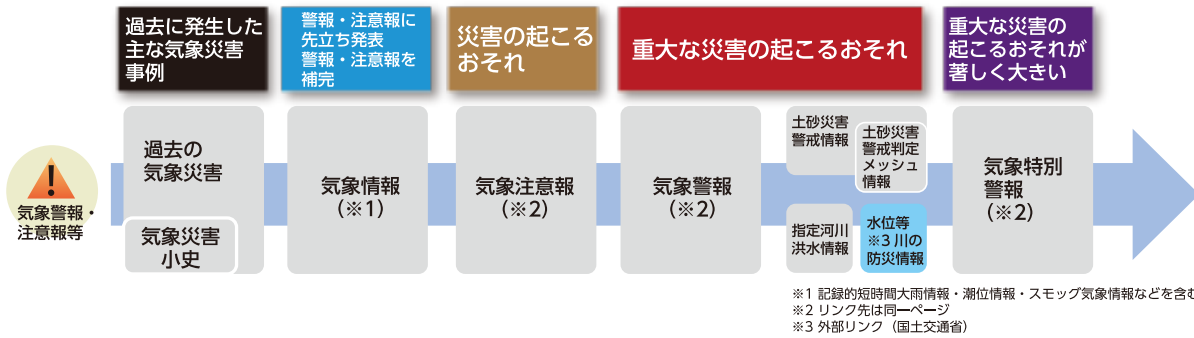


**録音する時の注意点**

- 1 電話番号が間違っていないか確かめるため、まずは伝言を再生してみる  
(他人の伝言が再生された場合、電話番号を確かめた上で再度ダイヤルする)
- 2 録音する時は、自分の名前や場所などを具体的に録音する  
例 ×「お父さんです。いま避難所に着きました」  
○「お父さんの悟です。いま避難所になっている〇〇小学校に着きました」



## 静岡県防災気象情報ポータル 使い方



## わが家の防災のあしあと

月 日

月 日

月 日

月 日

# 保護者の皆様へ

浜松市では、学校・幼稚園と、家庭・地域、行政が連携して、防災教育の充実を図り、いつ、どこで起こるか分からない自然災害から子供たち一人一人に生涯を通じて生き抜く力「自助」や他の人と共に生き延びる力「共助」を育みます。

子供の命を守るということは・・・

自然災害から **○子供の命を守ること**

**○保護者自身の命を守ること**

この2つのことが成立したとき、本当の意味で、子供の命を守ることができます。

自然災害から生き抜くことができた子供には、その後の人生があります。そこには、保護者の支えが必要です。自然災害から大切な家族の命を守るためには、防災について家族で話し合っておくことがとても大切です。ご家庭でもぜひ防災ノートをご活用ください。

## 子供の命を守るために・・・

- 1 防災について家族で話し合みましょう。
- 2 地域防災訓練に参加しましょう。
- 3 地域で起こり得る自然災害を知っておきましょう。
- 4 自宅や通学路の安全点検や備えをしましょう。
- 5 避難する場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 6 気象・防災情報を得ることができるようにならしましょう。

はま まつ し りつ  
浜松市立

しょう がっ こう  
小学校

ねん くみ ばん  
1年 組 番

なまえ

ねん くみ ばん  
2年 組 番