

4 生きるために考えよう

ひなんするときに気をつけることを勉強しましょう！

地しんがくる前、きたとき、地しんの後の行動

地しんがくる前から「地しんがくる前、地しんがきたとき、地しんの後にどうするか、ひなん所ではどうするか」を知っておきましょう。

1 地しんがくる前

- ひなんグッズをじゅんぴする。
- 3日分の飲りょう水とそのまま食べられる食べものをじゅんぴする。
- 地しんがおきたら、どう行動するかを家族と話し合う。
- ひなん所までのいき方をかくにんする。



2 地しんがきたとき

- 頭を守って、自分の命を守る。
- 安全な場所にひとりどき
- ひなん所へいくか、家にいるかを相談する。
- 先生のしじにたがって行動する。

3 地しんの後

- がけや川などに近づかない。
- こわれたたてものに入らない、近づかない。
- ラジオやインターネットなどで正しいほうをかくにんする。
- つけておこる地しんに気をつける。
- ひなん所で過ごすときは、ひなん所のルールを守る。

ひなんするとき気をつけること



地しんがおきてひなんするときは、このように気をつけるんじや。

●つぶやしゃ災害がおこるかもしれない場所からはすぐにひなんしましょう。

●ひなんするときは、家のカギをしめたことを確認しましょう。

●なるべく大入のといっしょにひなんしましょう。

●車を使わずにひなんしましょう。

●うごきやすい服を、ひなんしましょう。

もちもの
ひつような物だけをリュックなどに入れて持っていきましょう。いざいざというときにけんを知らせるため、ホイッスルなどを持っていきましょう。

くつ
はきなれたくつをはきましょう。

ぼうしやヘルメット
頭を守るためにぼうしやヘルメットなどをかぶりましょう。

できるだけ両手に物を持たないようにしてひなんしましょう。

●山や海や川に近づかないようにしましょう。

ひなん所に入ったとき気をつけること



令和3年8月佐賀市 (画像提供:佐賀新聞)



ひなん所に入ったときは、おたがいにゆずりあい、助け合って生活するんじや。新型コロナウイルスなどの感染症がはやってるときは、かかたり、うつしたりしないように気をつけるのじや。

しずかに過ごしましょう。

マスクをつけておきましょう。

ひんの人にあいさつしましょう。

ほかの人とはできるだけはなれましょう。

もしものときに持っていくもの

あなたのおうちでは、もしものときにどんなものをひなん所に持っていきますか？ おうちのの人に聞いて、じゅんぴするものに○をつけよう。



きちんと災害にそなえているかな？ おうちのひとと話し合ってみよう。

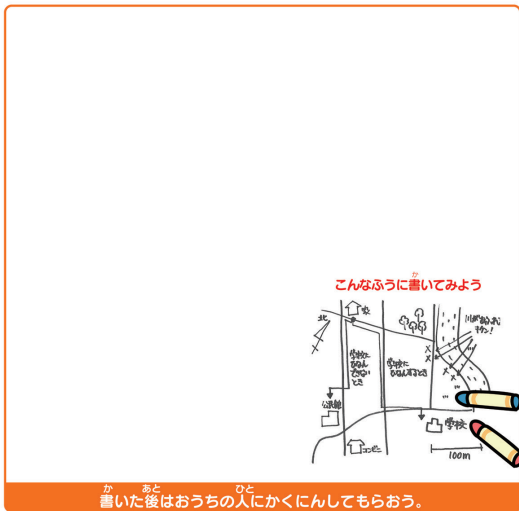
じゅんぴするもの(例)	○をつけよう
① マスク	
② かい中電とうやヘッドライト	
③ きゅうきゅうセット	
④ けいたいラジオ	
⑤ ティッシュペーパー	
⑥ ヘルメット	
⑦ 体温計	
⑧ ぐん手	
⑨ じよきんウェットティッシュ	
⑩ 歯ブラシ	
⑪ タオル	
⑫ ビニールぶくろ	
⑬ けいたいトイレ	
⑭ そのまま食べられる物(かんづめ、カンパンなど)	
⑮ 飲りょう水	
⑯ 雨具、ぼう寒具	
⑰ ホイッスル	

※両手が使えるようにリュックに入れて、じゅんぴしよう。
※ひなんするときにぬれないように、ビニールぶくろに入れるなどの工夫をしましょう。
※このページはコピーをして使いましょう。

ひなん所までの地図を書いてみよう

E

- 1 学校からあなたの家までの帰り道をかいたり、地図をはったりしよう。
- 2 ひなん所を地図に書いてみよう。
- 3 おうちの人といっしょに歩いて、ひなん所までのいき方を書いてみよう。



書いた後はおうちの人にかくにんしてもらおう。

地図を書いたり、歩いたりして、気づいたことや思ったことを書いてみましょう。

26

※このページはコピーをして使しましょう。

ひなんするときのルールをきめよう

おうちの人と「いつ」「どこへ」「だれと」ひなんをするか話してルールをきめましょう。近くにいないときのれんらく方法や、まち合わせ場所も話し合ひましょう。

● いつ？

なにが どうした とき
 が とき
 見本：(隠しん)が、(おきた)とき / (〇〇かいほう)が、(出た)とき

● どこへ？

1 家から一番近いひなん場所はどこですか？

2 ①にいくのがあふないときは、どこにいきますか？

3 外に出るのがあふないときは、家の中のどこが安全ですか？

● だれと？

1 だれとひなんしますか？

2 ①に書いた人がいないときは、どうしますか？

● おうちの人とのれんらく

1 どうやってれんらくをとりますか？
 ○をつけましょう。

電話 ライン そのた

2 れんらくがとれないとき、どこでまちあわせしますか？

※このページはコピーをして使しましょう。

見本：〇〇小学校の入り口

27

ぼうさい 防災くん線にさんかしよう

日ごろからちいさな防災くん線にさんかして災害にそなえましょう。



防災くん線であまの身の守り方などを教えてもらおう。



じしん・つばみについて思ったこと

この本をよんで思ったことや考えたことを書きましょう。

28

※このページはコピーをして使しましょう。

めざせ！ ぼうさい 防災はかせ

この本で勉強したことのまとめクイズです。いくつわかるかな？



下の文章で、正しければ○、まちがっていたら×をつけましょう。

Q1 地震が来る前、地震がきたときにどうするかをおうちの人と話し合っておく。

Q2 地震が来る前、たななどがたおれないようにこていしておく。

Q3 学校で地震がきたときは、すぐに自分の家にひなんする。

Q4 へいそばにいるとき地震がきたので、その場でしゃがんでじっとしていた。

Q5 地震がきたとき、つばみで火事がおきることがある。

Q6  これは「つばみがきたときにひなんする場所にあるひょうしき」である。

Q7 命を守るポーズとは「しせいを低くして、頭を守り、じっとしている」ことである。

Q8 地震がきたとき、はだしでもいいので急いでにげたほうがよい。

Q9 地震の後、ひなん所では他の人もいるのでルールを守ってすずかに過ごすようにする。

Q10 地震の後、きけんなのでがけや川には近づかないようにする。

クイズのこたえ Q1:○, Q2:○, Q3:×, Q4:×, Q5:○, Q6:×, Q7:○, Q8:×, Q9:○, Q10:○

※このページはコピーをして使しましょう。

29

■補足説明

④車を使わずに避難する理由

避難をする際はなるべく車を使用しない方がいいと言われています。その理由は、以下の通りです。

- 多くの避難者が車を使用した場合、渋滞や交通事故が発生する恐れが高いため。そして、徒歩で避難する人たちを妨害する恐れがあるため。
- 車が津波などにより水没した場合、避難ができなくなるため。

⑤体調不良者などがいるスペースには入ってはいけない

避難所では、発熱や咳などの症状がある避難者と一般の避難者とはスペースが分けられ、接触しないようになっています。そのルールを守らず、体調不良の避難者がいるスペースに入ってしまうと、体調不良者に迷惑をかけるとともに、感染してしまう可能性があります。体調不良者などがいるスペースには入らないようにしましょう。

また避難所では児童一人で行動するのは避けるようにし、できるだけ大人や複数人数で行動するようにしましょう。

※スペースが分けられているのは、感染拡大を防止するための対策です。体調不良者やその家族をひぼう中傷することや差別することは絶対にやめましょう。

⑥避難所での感染防止対策

マスクの着用や、ソーシャルディスタンスをとること以外に、以下のような感染防止対策に努めましょう。

- 避難所に入る前に検温をしましょう。また、避難所生活が長引く際は、毎日検温して自分の体調をチェックしましょう。
- 咳や強いだるさを感じる場合は、隠さずに、家族や避難所のスタッフに伝えましょう。
- 家族と過ごすときも、なるべく向かい合わないようにし、寝るときは頭を互い違いにするなど、咳やくしゃみなどによる飛沫（ひまつ）感染の防止に努めましょう。

⑦他に必要な物がいないか確認しよう

イラストはあくまで一例です。状況に応じて必要な物がいないか考えさせましょう。

持病やアレルギーのある児童は、普段飲んでいる薬を忘れないように指導しましょう。

⑧避難所に行くことだけが避難ではない

避難とは「難を避ける（なんをさける）」ということですが。

近年の災害では、避難所に行く途中で命を落とすという例も報告されています。

危険な状況での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えましょう。危険が切迫している場合は、指定された避難場所などへの移動だけでなく、近隣の安全な建物などへの避難や、屋内のより安全な場所への移動が必要な場合もあります。

⑨めざせ！防災はかせ

- ①○：地震が来る前に家族とよく話し合っておくことが大事です。
- ②○：地震が来る前に棚を固定したり、窓ガラスにフィルムを貼るなど、家族と協力して対策しておくことで被害を防ぐことができます。
- ③×：学校で地震が起きたときは、すぐに自分の家に帰ったりせず、まずは揺れが収まるまで自分の身の安全をしっかりと守り、先生の指示に従って避難することが重要です。
- ④×：地震が起きたときには、塀が崩れるなどの危険があるので、塀のそばでじっとしてはいけません。まずは塀から離れてから、身の安全を確保することが大事です。
- ⑤○：津波は水が押し寄せて来るため火災のイメージはあまりないかもしれませんが、車のバッテリーなどが水につかって発火した例もあり、無縁ではありません。
- ⑥×：これはp.20にある通り「津波注意」の標識です。
- ⑦○：命を守るポーズは「ダンゴムシのポーズ」ともいわれています。耐震性のある建物内にいること、高い棚や重い物が上から落ちてこない環境にあることを前提としていますが、とっさに身を守るために有効です。
- ⑧×：地震が起きたときは、まずは落ち着いて行動することが大事です。
- ⑨○：コロナ禍では特にマスクをするなど感染対策が重要になってきます。
- ⑩○：地震の後の崖は土砂災害の危険が、川は津波の危険があります。

