



いのちをまもる

防災教室

地震・津波・火山・台風から自分を守ろう！

© ELEPHANCUBE Open Educational Resources

「みなさん、こんにちは。今日は『いのちをまもる防災教室』ということで、地震・津波・火山・台風について学んでいきます。」

「みなさんは、大きな地震や台風を経験したことはありますか？日本に住んでいると、いつか必ず大きな災害に出会います。そのとき、自分の命を守れるかどうかは、今日の学びにかかっています。」

「クイズもたくさん出しますので、楽しみながら学んでいきましょう！」



日本ってどんな国？



111

活火山の数

世界の約7%



約2,000回

年間の地震回数

震度1以上



約25個

年間の台風発生数

平年値

日本は世界でもとくに自然災害が多い国。だからこそ、正しい知識と行動が大切！

「まず、日本がどんな国か、数字で見ましょう。」

「日本には活火山が111もあります。これは世界の活火山の約7%にあたります。小さな国なのに、とても多いですね。」

「地震は、震度1以上のものが年間に約2,000回も起きています。1日に5回以上です。みなさんが気づかないうちにも、地球は揺れているんですね。」

「台風も年間約25個が発生し、そのうち約12個が日本に接近します。夏から秋にかけて、ニュースでよく見ますよね。」

「こうした数字を見ると、日本は世界でもとくに自然災害が多い国だということがわかります。だからこそ、正しい知識と行動を身につけることがとても大切なのです。」

——— 出典 ———

■ 活火山111（世界の約7%）：気象庁「火山について」
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/faq/faq8.html>
内閣府「世界の火山」

<https://www.bousai.go.jp/kazan/taisaku/k101.htm>

■ 年間地震回数 約2,000回：気象庁 震度データベース検索（2023年実績：2,139回）
<https://www.data.jma.go.jp/svd/egev/data/data/bulletin/shindo.html>

■ 台風発生数 約25個（平年値）：気象庁「台風の発生、接近、上陸、経路」
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/typhoon/1-4.html>
気象庁「台風の平年値」

<https://www.data.jma.go.jp/typhoon/statistics/average/average.html>

今日学ぶこと



地震

ゆれへの対応



津波

波からにげる



火山

噴火への備え



台風・大雨

風水害への備え

+ そなえよう！～ひごろの備えと、家族との約束～

「今日は4つの災害について学びます。」

「1つ目は地震。突然やってくる揺れにどう対応するか。」

「2つ目は津波。地震のあとにやってくる大きな波から逃げる方法。」

「3つ目は火山。日本にたくさんある火山の噴火への備え。」

「4つ目は台風と大雨。風と水による災害への備えです。」

「そして最後に、ふだんからできる防災の備えについても学びます。家族との約束ごとなど、今日おうちに帰ってからすぐにできることもありますよ。」

「それでは、最初のテーマ『地震』から始めましょう！」



地震

じしんがきたら、どうする？

「それではまず、地震について学んでいきましょう。」

「地震が来たら、みなさんはどうしますか？ まずは地震がなぜ起きるのかを知って、そのあと正しい行動を覚えていきましょう。」

⚡ 地震ってなに？

地震はなぜ起きる？

地球の表面は「プレート」というかたい岩の板でおおわれています。

日本の近くでは4つのプレートがぶつかり合っていて、そのひずみが一気にもどるとき、大きなゆれが起きます。

これが「地震」です。

[🔗 気象庁「地震発生のしくみ」を見る→](#)

おぼえよう！

- 1 ゆれは突然くる
- 2 大きいゆれは約1～2分続く
- 3 緊急地震速報で数秒前にわかる

「地震はなぜ起きるのでしょうか？」

「地球の表面は『プレート』という、かたい岩の板でおおわれています。このプレートは少しずつ動いていて、日本の近くでは4つのプレートがぶつかり合っています。」

「ぶつかり合ったプレートにはひずみ、つまり力がたまっていきます。そして、たまった力が限界に達すると、一気にもどります。このとき大きな揺れが発生します。これが地震です。」

「覚えておいてほしいポイントが3つあります。」

「1つ目、地震の揺れは突然やってきます。予告なしです。」

「2つ目、大きな地震の揺れは約1～2分続くことがあります。長く感じますが、あわてないことが大切です。」

「3つ目、緊急地震速報というしくみがあり、揺れが届く数秒前に知らせてくれます。あの独特な音、聞いたことがある人もいるかもしれませんね。」

——— 出典 ———

■ 日本付近の4つのプレート：気象庁「地震のメカニズム」
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/whitep/1-1.html>



地震がきたら？ ～場所べつの行動～



学校にいるとき

- 机の下にもぐり、頭を守る
- 先生の指示にしたがう
- あわてて外に出ない



家にいるとき

- テーブルの下にかくれる
- 火を使っていたら消す
- ドアを開けて出口を確保



外にいるとき

- 建物やブロック塀から離れる
- カバンなどで頭を守る
- 広い場所へ移動する

💡 「ダンゴムシのポーズ」をおぼえよう！ → 両手で頭を守り、丸くなる

[🔗 首相官邸「地震から身を守るために」→](#)

「地震が来たとき、どこにいるかによって行動が変わります。3つの場面を見ていきましょう。」

「まず、学校にいるとき。机の下にもぐって、頭を守りましょう。そして先生の指示にしたがいます。あわてて外に飛び出すのは、かえって危険です。」

「次に、家にいるとき。テーブルの下にかくれます。もし火を使っていたら、揺れがおさまってから消しましょう。ドアを開けて出口を確保しておくことも大切です。」

「最後に、外にいるとき。建物やブロック塀から離れましょう。カバンなどで頭を守り、できるだけ広い場所に移動します。」

「ここで大事なポーズを覚えましょう。『ダンゴムシのポーズ』です。両手で頭を守って、体を丸くします。みんなでやってみましょう！」

→ 実際に児童と一緒にダンゴムシのポーズをやってみてください。



緊急地震速報がなったら

1

音がなったら

スマホやテレビから
特別な音が鳴る

2

すぐに身を守る

机の下にもぐるか
頭を守ってしゃがむ

3

ゆれがおさまるまで

動かずじっと待つ
あわてない！

4

安全を確認

先生や大人の
指示を聞く

△ 速報から揺れまでは数秒～十数秒！「すぐに」行動することが大切です

「緊急地震速報について、もう少し詳しく見ていきましょう。」

「ステップ1：スマホやテレビから特別な音が鳴ります。あの『ティロンティロン』という音です。聞いたことがある人は手をあげてください。」

「ステップ2：音がなったら、すぐに身を守ります。机の下にもぐるか、頭を守ってしゃがみましょう。」

「ステップ3：揺れがおさまるまで、動かずにじっと待ちます。」

「ステップ4：揺れがおさまったら、先生や大人の指示を聞きましょう。」

「大切なのは、速報から揺れが届くまで、たったの数秒から十数秒しかないということです。だから『すぐに』行動することが命を守るカギになります。」

クイズ

地震がおきたとき、教室でまずやるべきことは？

- A すぐに廊下に走って出る
- B 机の下にもぐり、頭を守る
- C 窓の近くに行って外を見る
- D 友だちをさがしに行く

🤔 どれだと思う？ 考えてみよう！

「ここでクイズです！ よく考えてくださいね。」

「地震がおきたとき、教室でまずやるべきことは何でしょう？」

「A、B、C、D の4つの選択肢があります。」

→ 児童に考える時間を十分に与えてください。

→ 「Aだと思う人？」 「Bだと思う人？」 と挙手で確認すると盛り上がります。

「答えは決まりましたか？ では、次のスライドで正解を見てみましょう！」

こたえ

地震がおきたとき、教室でまずやるべきことは？

- | | | |
|------------------------------------|--------------|---|
| <input type="radio"/> A | すぐに廊下に走って出る | × |
| <input checked="" type="radio"/> B | 机の下にもぐり、頭を守る | ○ |
| <input type="radio"/> C | 窓の近くに行って外を見る | × |
| <input type="radio"/> D | 友だちをさがしに行く | × |

💡 まずは自分の身を守ることが最優先！ 「ダンゴムシのポーズ」を思い出そう。

「正解は…… B！机の下にもぐり、頭を守る、です！」

各選択肢の解説：

「A：すぐに廊下に走って出る」→ ×。廊下にもモノが落ちてくるかもしれません。あわてて動くのは危険です。

「B：机の下にもぐり、頭を守る」→ ○ これが正解です！

「C：窓の近くに行って外を見る」→ ×。窓ガラスが割れて大ケガをするかもしれません。

「D：友だちをさがしに行く」→ ×。気持ちはわかるけど、まず自分の身を守ることが最優先です。

「さっき覚えた『ダンゴムシのポーズ』を思い出してくださいね。」



津波

大きな波がおしよせる！

「次は津波について学びます。」

「津波という言葉、聞いたことはありますか？ 2011年の東日本大震災では、大きな津波がたくさんの方の命を奪いました。津波の怖さを知って、正しい逃げ方を覚えましょう。」

津波ってなに？

津波のしくみ

海の底で大きな地震がおきると、海底の地面が急に動きます。

そのとき押し上げられた海水が、巨大な波となって海岸におしよせます。

津波はジェット機なみの速さ（時速800km）で広がり、岸に近づくと高くなります。

[🔗 気象庁「津波発生と伝播のしくみ」を見る→](#)

警報の種類

大津波警報 3m超 **すぐ高台へ！**

津波警報 1～3m **海岸から離れる**

津波注意報 ～1m **海に近づかない**

「津波はどうやって起きるのでしょうか？」

「海の底で大きな地震が起きると、海底の地面が急に動きます。そのとき押し上げられた海水が、巨大な波となって海岸に押し寄せます。」

「津波のスピードは、海の深いところではジェット機と同じくらい、時速800kmにもなります。そして岸に近づくと、スピードは遅くなりますが、そのぶん波が高くなります。」

「津波には3つの種類の警報があります。」

「一番上が『大津波警報』。予想される波の高さが3メートルをこえるとき。すぐに高台へ逃げなければなりません。」

「次が『津波警報』。1メートルから3メートル。海岸から離れる必要があります。」

「最後が『津波注意報』。1メートル以下ですが、海に近づいてはいけません。」

——— 出典 ———

■ 津波の速度（水深5,000mで時速約800km）：気仙沼「津波」フィールドミュージアム
http://www.tsunami-museum.com/about_tsunami/at_003

気象庁「津波発生と伝播のしくみ」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/jishin/tsunami/generation.html>

■ 津波警報の区分：気象庁「津波警報・注意報」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/faq/faq26.html>

津波からにげる ～「津波てんでんこ」～

「津波てんでんこ」とは？

「てんでんこ」＝「てんでんばらばらに」。津波のときは、人をさがしたりせず、まず自分の命を守るために、すぐに高い場所へにげること。東日本大震災で多くの命を救った教えです。

1

海や川の近くにいたら
すぐに高台へ走る

2

高台がなければ
丈夫な建物の上へ

3

「より高く、より遠く」
にげ続ける

「津波から逃げるとき、とても大切な教えがあります。『津波てんでんこ』です。」

「『てんでんこ』とは、東北地方の方言で『てんでんばらばらに』という意味です。津波のときは、人をさがしたりせず、まず自分の命を守るために、すぐに高い場所へ逃げなさいという教えです。」

「家族それぞれが自分の命を守って逃げることで、みんなが助かる。それが津波てんでんこの知恵なのです。」

「逃げるときのポイントは3つ。」

「1：海や川の近くにいたら、すぐに高台へ走る。」

「2：高台がなければ、丈夫な建物のできるだけ上の階へ。」

「3：一度逃げたら、もっと高く、もっと遠くへ逃げ続ける。津波は何回も押し寄せてくることがあります。」

クイズ

海の近くで大きな地震を感じました。正しい行動は？

- A 津波警報が出るまで待つ
- B 海の様子を見に行く
- C すぐに高い場所へにげる
- D 家に荷物を取りに帰る

🤔 どれだと思う？ 考えてみよう！

「クイズです！ 海の近くで大きな地震を感じました。正しい行動はどれでしょう？」

→ 児童に考える時間を与える。挙手で答えを確認してみましょう。

「A～Dの4つの中から選んでください。さっき学んだことを思い出してくださいね。」

「答えは決まりましたか？ では正解を見てください！」

こたえ

海の近くで大きな地震を感じました。正しい行動は？

- | | | |
|------------------------------------|-------------|---|
| <input type="radio"/> A | 津波警報が出るまで待つ | × |
| <input type="radio"/> B | 海のようにすを見に行く | × |
| <input checked="" type="radio"/> C | すぐに高い場所へにげる | ○ |
| <input type="radio"/> D | 家に荷物を取りに帰る | × |

💡 警報を待たず「すぐに」高い場所へ！「より高く、より遠く」がポイントです。

「正解は…… C！ すぐに高い場所へにげる、です！」

各選択肢の解説：

「A：津波警報が出るまで待つ」→ ×。警報を待っていたら間に合わないかもしれません。

「B：海のようにすを見に行く」→ ×。絶対にダメです！ 海を見に行ったら津波に巻き込まれた人がたくさんいます。

「C：すぐに高い場所へにげる」→ ○。これが正解です！

「D：家に荷物を取りに帰る」→ ×。荷物より命が大切です。

「警報を待たずに『すぐに』高い場所へ！『より高く、より遠く』がポイントです。」



火山

噴火にそなえよう！

「3つ目のテーマは火山です。」

「日本は温泉がたくさんありますよね。温泉があるのは、近くに火山があるからです。火山はめぐみをもたらしてくれますが、噴火すると大きな被害が出ます。正しい知識を身につけましょう。」

火山ってなに？

日本の火山

日本には111の活火山があり、世界でも有数の火山国です。

火山は温泉や肥沃な土地などのめぐみをもたらしますが、噴火すると大きな被害がでます。

[🔗 気象庁「活火山の活動状況」を見る →](#)

噴火でおきること

- **噴石** 大きな岩が飛んでくる
- **火砕流** 高温のガスと岩が高速で流れる
- **溶岩流** 溶けた岩がゆっくり流れる
- **火山灰** 空をおおい、呼吸や交通に影響
- **火山ガス** 有毒なガスが発生する

「日本には111の活火山があります。活火山とは、今も活動している、または最近1万年以内に噴火したことがある火山のことです。富士山も活火山のひとつです。」

「噴火で何が起きるか、5つ見てみましょう。」

「『噴石』は、大きな岩が空高く飛んでくるものです。」

「『火砕流』は、高温のガスと岩の破片が山の斜面を高速で流れ下ります。」

「『溶岩流』は、溶けた岩がゆっくり流れます。」

「『火山灰』は、空をおおって暗くし、呼吸がしにくくなります。」

「『火山ガス』は、有毒なガスで、吸い込むと命に関わります。」

——— 出典 ———

■ 活火山111・活火山の定義：気象庁「活火山とは」

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kazan/katsukazan_toha/katsukazan_toha.html

噴火警戒レベルを知ろう

- | | | |
|---|-------------|----------------|
| 5 | 避難 | 危険な地域から避難 |
| 4 | 高齢者等避難 | 避難の準備・高齢者は避難 |
| 3 | 入山規制 | 登山禁止・危険地域に入らない |
| 2 | 火口周辺規制 | 火口の近くに行かない |
| 1 | 活火山であることに留意 | 最新情報をチェック |

※ 気象庁が火山ごとにレベルを発表しています。住んでいる地域の近くの火山を調べてみよう！

「火山には『噴火警戒レベル』という仕組みがあります。気象庁がレベル1から5で発表しています。」

「レベル5が一番危険で『避難』です。危険な地域からすぐに避難しなければなりません。」

「レベル4は『高齢者等避難』。お年寄りや体の不自由な方は先に避難します。」

「レベル3は『入山規制』。山に登ることが禁止されます。」

「レベル2は『火口周辺規制』。火口の近くには近づかないようにします。」

「レベル1は『活火山であることに留意』。最新の情報をチェックしましょう。」

「みなさんの住んでいる地域の近くに火山はありますか？ 調べてみると面白いですよ。」

——— 出典 ———

■ 噴火警戒レベル：気象庁「噴火警戒レベルの説明」

https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level_toha/level_toha.htm

クイズ

噴火警戒レベルが「3」になったとき、正しい行動は？

- A 火口の近くまで見に行く
- B 山には登らず、危険な地域に入らない
- C 特に何もしなくてよい

🤔 どれだと思う？ 考えてみよう！

「クイズです！ 噴火警戒レベルが『3』になったとき、正しい行動はどれでしょう？」

→ 児童に考える時間を与える。

「A、B、Cの3つから選んでください。さっきのレベル表を思い出してくださいね。」

「答えは決まりましたか？ では正解を見てみましょう！」

こたえ

噴火警戒レベルが「3」になったとき、正しい行動は？

- A 火口の近くまで見に行く ×
- B 山には登らず、危険な地域に入らない** ○
- C 特に何もしなくてよい ×

💡 レベル3は「入山規制」。山には絶対に登らず、危険な地域から離れましょう。

「正解は…… B！ 山には登らず、危険な地域に入らない、です！」

各選択肢の解説：

「A：火口の近くまで見に行く」→ ×。噴石や火砕流に巻き込まれるかもしれません。好奇心で近づくのは絶対にダメです。

「B：山には登らず、危険な地域に入らない」→ ○ これが正解！

「C：特に何もしなくてよい」→ ×。レベル3は入山規制で、きちんと対応が必要です。

「レベル3は『入山規制』。山には絶対に登らず、危険な地域に入らないようにしましょう。」



台風・大雨

風と水の災害にそなえよう！

「4つ目のテーマは台風と大雨です。」

「みなさんは台風を経験したことがありますか？ 風がビュービュー吹いて、雨がザーザー降って、怖かったという人もいるかもしれませんね。最近は台風だけでなく、急な大雨による被害も増えています。しっかり学んでいきましょう。」



台風・大雨ってなに？

台風

熱帯の海で発生する強い低気圧。暴風・大雨・高潮・高波をもたらします。毎年7～10月に日本に接近します。

大雨・線状降水帯

短時間に大量の雨が降ると、洪水・土砂災害が発生します。近年「線状降水帯」による被害が増えています。

こんな被害がおきる

洪水

川があふれる

土砂災害

がけ崩れ・土石流

浸水

まちが水びたし

暴風

モノが飛ばされる

「台風は、熱帯の海で発生する強い低気圧です。暴風、大雨、高潮、高波など、さまざまな被害をもたらします。毎年7月から10月ごろに日本に接近することが多いです。」

「大雨については、最近『線状降水帯』という言葉をよく聞くようになりましたね。同じ場所に次々と雨雲ができて、短い時間に大量の雨が降り続ける現象です。」

「台風や大雨で起きる被害には、洪水、土砂災害、浸水、暴風などがあります。」

警戒レベルを知ろう（大雨・台風）

| | | |
|---|----------|----------------|
| 5 | 緊急安全確保 | 命の危険！直ちに安全確保 |
| 4 | 避難指示 | 全員避難！危険な場所から避難 |
| 3 | 高齢者等避難 | 高齢者や体の不自由な人は避難 |
| 2 | 大雨・洪水注意報 | 避難の方法を確認 |
| 1 | 早期注意情報 | 最新情報に注意 |

△ レベル4までに必ず避難！レベル5はすでに災害が起きている状態です

「大雨や台風するときにも、レベル1から5の警戒レベルがあります。」

「レベル5は『緊急安全確保』。もう災害が起きている状態です。」

「レベル4は『避難指示』。危険な場所にいる人は全員避難。ここが大事なポイントです。」

「レベル3は『高齢者等避難』。避難に時間がかかる人はこのタイミングで避難。」

「レベル2は『大雨・洪水注意報』。避難方法を確認。」

「レベル1は『早期注意情報』。最新情報を確認。」

「一番大切なのは、レベル4までに必ず避難すること。レベル5を待っていたら遅いのです。」

——— 出典 ———

■ 警戒レベル：内閣府「避難情報に関するガイドライン」（令和3年5月改定）

https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/

ハザードマップをみよう

ハザードマップとは？

洪水や土砂災害、津波などの災害が起きたとき、どの地域が危険かを色分けした地図のことです。自分の家や学校のまわりにどんな危険があるかを事前に知ることができます。

確認しておくこと

危険な場所
浸水や
土砂災害の
おそれがある場所

避難場所
学校や
公民館など
安全な場所

避難ルート
安全に
避難できる
道順

[🔗 ハザードマップポータルサイトを見る →](#)

「みなさんは『ハザードマップ』を見たことがありますか？」

「ハザードマップは、災害が起きたときにどの地域が危険かを色分けした地図です。」

「確認しておくことは3つ。」

「1つ目は『危険な場所』。自分の家や通学路に危険な場所はないか。」

「2つ目は『避難場所』。学校や公民館など、安全な場所はどこか。」

「3つ目は『避難ルート』。川の近くを通らない安全な道はどこか。」

「ハザードマップは市役所や区役所のホームページで見られます。おうちの人といっしょに確認してみてください。」

——— 参考情報 ———

■ 国土交通省 ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp/>

クイズ

警戒レベル4が発表されました。正しい行動は？

A まだ大丈夫なので様子を見る

B 危険な場所にいる人は全員避難する

C レベル5になるまで待つ

🤔 どれだと思う？ 考えてみよう！

「クイズです！ 警戒レベル4が発表されました。正しい行動はどれでしょう？」

→ 児童に考える時間を与える。

「A、B、Cの3つから選んでください。さっきの警戒レベル表を思い出してくださいね。」

「答えは決まりましたか？ では正解を見てみましょう！」

こたえ

警戒レベル4が発表されました。正しい行動は？

- A** まだ大丈夫なので様子を見る ✕
- B** 危険な場所にいる人は全員避難する ○
- C** レベル5になるまで待つ ✕

💡 レベル4は「避難指示」。危険な場所にいる人は全員避難！ レベル5を待ってはいけません。

「正解は…… B！ 危険な場所にいる人は全員避難する、です！」

各選択肢の解説：

「A：まだ大丈夫なので様子を見る」→ ✕。レベル4は『避難指示』。もう逃げなければいけません。

「B：危険な場所にいる人は全員避難する」→ ○ これが正解！

「C：レベル5になるまで待つ」→ ✕。レベル5はすでに災害が起きている状態です。

「レベル4は全員避難のサイン。早めの行動が命を守ります。」



そなえよう！

ふだんからできる防災

「ここまで4つの災害について学んできましたね。最後に、ふだんからできる備えについて考えましょう。」

「災害はいつ来るかわかりません。でも、備えておくことで、被害を減らすことができます。」



非常持ち出し袋を準備しよう

水

1人1日3リットル

食料

かんづめ・ビスケット

懐中電灯

電池もわすれずに

ラジオ

情報を得るため

救急セット

ばんそうこう・薬

タオル

色々な場面で使える

着がえ

下着・防寒具

ビニール袋

ごみ入れ・雨具にも

💡 おうちの人といっしょに準備して、置き場所を決めておこう！

「災害が起きて避難するとき、最低限必要なものをまとめた袋です。中身を見ていきましょう。」

「水は1人1日3リットルが目安。食料は缶詰やビスケットなど。懐中電灯は電池も一緒に。ラジオはスマホが使えなくなったときの情報源。救急セットにはばんそうこうや常備薬。タオルは三角巾のかわりにも。着がえは下着と防寒具。ビニール袋はごみ入れにも雨具にもなります。」

「おうちの人といっしょに準備して、玄関の近くなど、すぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。」

——— 出典 ———

■ 水1人1日3リットル：首相官邸「災害に対するご家庭での備え」
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

家族で決めておこう

1

集合場所

家族がばらばらのとき、
どこに集まるか決めておく

2

連絡方法

災害用伝言ダイヤル
「171」の使い方を練習

3

避難場所

自分の家から一番近い
避難場所を確認しておく

災害用伝言ダイヤル **171** 「忘れていない（171）？」でおぼえよう！

[NTT東日本「災害用伝言ダイヤル171」](https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/) →

「災害のとき、家族が別々の場所にいることが多いです。だからこそ、事前に決めておくことが大切です。」

「1つ目は『集合場所』。家族がばらばらのとき、どこに集まるかを決めておきましょう。」

「2つ目は『連絡方法』。災害用伝言ダイヤル『171』です。覚え方は『忘れていない（171）？』。みんなで言ってみましょう！」

→ 児童と一緒に唱和する。

「3つ目は『避難場所の確認』。自分の家から一番近い避難場所がどこか、家族で確認しておきましょう。」

——— 出典 ———

■ 災害用伝言ダイヤル171：NTT東日本
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



わが家の防災チェックリスト

おうちに帰ったら、家族といっしょに確認してみよう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋は準備してある？ | <input type="checkbox"/> 避難場所と避難ルートを確認した？ |
| <input type="checkbox"/> 食料と水の備蓄はある？（3日以上） | <input type="checkbox"/> ハザードマップを見たことがある？ |
| <input type="checkbox"/> 家族の集合場所を決めてある？ | <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止はしてある？ |
| <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」を知ってる？ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯の電池は大丈夫？ |

 プリントして使ってね！チェックがふえるとうれしいね。

「みなさんへの宿題です。このチェックリストをおうちに帰ったら、家族といっしょに確認してみてください。」

「8つの項目をひとつずつ読み上げます。」

「1. 非常持ち出し袋は準備してある？」

「2. 食料と水の備蓄はある？（3日以上）」

「3. 家族の集合場所を決めてある？」

「4. 災害用伝言ダイヤル『171』を知ってる？」

「5. 避難場所と避難ルートを確認した？」

「6. ハザードマップを見たことがある？」

「7. 家具の転倒防止はしてある？」

「8. 懐中電灯の電池は大丈夫？」

→ 可能であれば、チェックリストをプリントして配布してください。

クイズ

地震のとき、エレベーターの中にいたらどうする？

- A 行きたい階のボタンを連打する
- B 全部の階のボタンを押して、最初に止まった階で降りる
- C ドアをこじ開けて出る

🤔 どれだと思う？ 考えてみよう！

「それでは、今日のまとめクイズです。全部で2問！」

「第1問。地震のとき、エレベーターの中にいたらどうしますか？」

→ 児童に考える時間を与える。「これは今日のスライドには出てこなかった問題です。今日学んだことをヒントに考えてみてください。」

「答えは決まりましたか？ では正解を見てみましょう！」

こたえ

地震のとき、エレベーターの中にいたらどうする？

- A 行きたい階のボタンを連打する ×
- B 全部の階のボタンを押して、最初に止まった階で降りる** ○
- C ドアをこじ開けて出る ×

💡 すべての階のボタンを押して、止まった階で降りましょう。閉じ込められたら非常ボタンで助けを呼びます。

「正解は…… B！全部の階のボタンを押して、最初に止まった階で降りる、です！」

各選択肢の解説：

「A：行きたい階のボタンを連打する」→ △。連打しても速く着くわけではありません。

「B：全部の階のボタンを押して、最初に止まった階で降りる」→ ○ これが正解！

「C：ドアをこじ開けて出る」→ ×。非常に危険です。

「閉じ込められてしまったら、非常ボタンを押して助けを呼びます。あわてずに待つことが大切です。」

クイズ

大雨で川が増水しています。安全な避難の仕方は？

- A 川のそばの道を通って避難する
- B 長靴をはいて水の中を歩く
- C できるだけ川から離れた道を通る

🤔 どれだと思う？ 考えてみよう！

「第2問！ 大雨で川が増水しています。安全な避難の仕方はどれでしょう？」

→ 児童に考える時間を与える。

「3つの中から選んでください。どれが一番安全だと思いますか？」

「答えは決まりましたか？ では正解を見てみましょう！」

こたえ

大雨で川が増水しています。安全な避難の仕方は？

- A 川のそばの道を通って避難する ×
- B 長靴をはいて水の中を歩く ×
- C できるだけ川から離れた道を通る ○

💡 増水した川のそばは危険です。川から離れた安全な道を選びましょう。長靴は水が入ると歩けなくなります。

「正解は…… C！ できるだけ川から離れた道を通る、です！」

各選択肢の解説：

「A：川のそばの道を通って避難する」→ ×。増水した川のそばは危険。道が崩れることもあります。

「B：長靴をはいて水の中を歩く」→ ×。長靴は水が入ると重くなって歩けません。

「C：できるだけ川から離れた道を通る」→ ○ これが正解！

「水の中を歩くときは運動靴のほうが安全です。避難が難しければ、建物の2階以上に避難する『垂直避難』も選択肢のひとつです。」



自分のいのちは、自分でまもる。

そして、まわりの人も助けられる人になろう。

知ること

そなえること

行動すること

©ELEPHANCUBE Open Educational Resources

「今日は地震、津波、火山、台風・大雨の4つの災害と、ふだんの備えについて学びました。」

「最後にみなさんに伝えたいことがあります。」

「『自分のいのちは、自分でまもる。』」

「これが今日一番大切なメッセージです。災害が起きたとき、だれかが助けてくれるのを待つのではなく、自分で考えて、自分で行動できる人になってほしいと思います。」

「そしてもうひとつ。『まわりの人も助けられる人になろう。』」

「今日学んだ3つのこと。『知ること』『そなえること』『行動すること』。この3つを忘れないでください。」

「おうちに帰ったら、チェックリストを家族と一緒に確認してみてくださいね。ありがとうございました！」

→ 質問タイムがあれば、児童からの質問を受け付けてください。