



地震や津波から身を守る行動について考えよう

1 地震が発生したときに危険なことを考えよう。



物が()。物が()。物が()。

2 図の中から場所を選んで、そこで考えられる危険と、自分の身を守る行動を表にしよう。



場所	考えられる危険	自分の身を守る行動

3 自分の身を守るために大切なことを考えよう。



2

地震や津波から身を守る行動とは？

地震が発生したときに、どこにいるかによっても安全な行動が変わってくるね。



エマ



かわらが落下した家屋

地震や津波から身を守る行動について学ぼう

地震が発生すると、強いゆれが予想される地いきにはテレビやラジオ、スマートフォンなどで緊急地震速報きんきゆうそくほうが通知されます。地震が来てもあわてずに、まずは自分の安全かくほを確保しましょう。

地震が発生したときの行動



緊急地震速報

●地震が来るまでのわずかな時間を身を守るために最大限活用する。

地震 あわてずに身の安全を確保する

身の安全を確保する

- 物が「落ちて来ない」
- 「たおれて来ない」
- 「移動いどうして来ない」

安全な場所に移動して、低い姿勢で頭を守る。



1～2分 ゆれがおさまる

- ドアやまどを開けて、出口を確保する。
- 火災かさいの危険きけんがあるので、火を止める。
- 津波や土砂災害どしさいがいの危険がある地いきは、すぐに避難ひなんを始める。

3分 避難の準備をする

- ゆかに散らした家具やガラスなどに気をつける。
- くつをはく。
- 非常用持ち出しひじょうようびくろを手元に用意する。

避難するときの合言葉「おかしもち」

- おさない
- かけない
- しゃべらない
- もどらない
- 近づかない



5分 状況を判断する

- テレビやラジオなどで正確な情報せいさくを確じゅうほうにんする。
- 家かが倒壊する危険があれば避難する。
- 家族の安全を確かにんする。

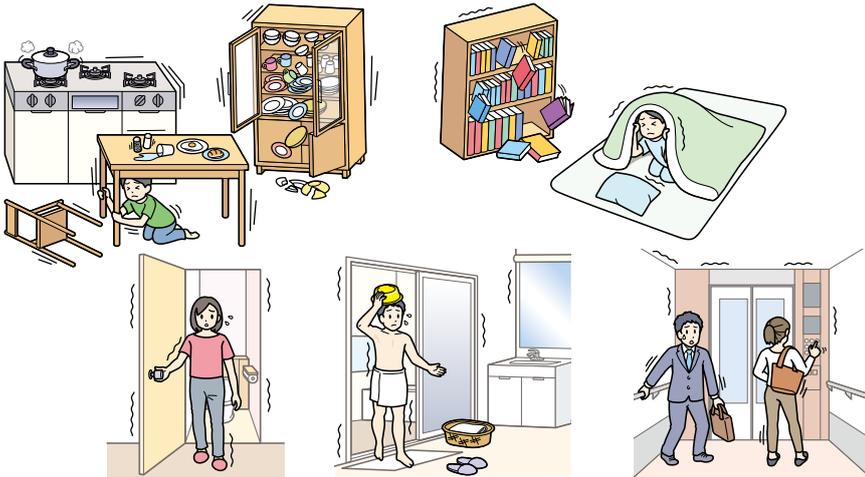
10分 近所の様子を確認する

- 初期消火しよきが必要なときは、近くの大人に助けを求めろ。



地震や津波から身を守る行動

建物の中にいる場合



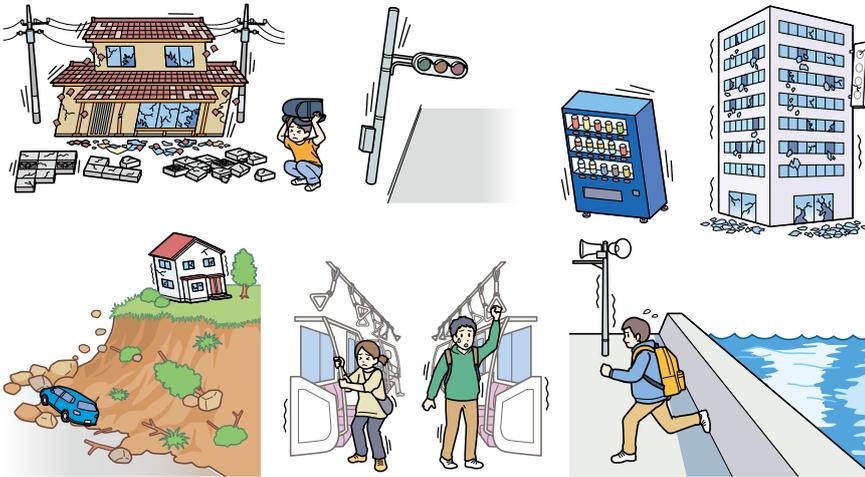
【ゆれているとき】

- つくえの下に入る。
- 布とんやまくらなどで頭を守る。
- コンロの近くに行かない。
- エレベーターの全部の階のボタンをおし、開いた階でおりる。

【ゆれがおさまったあと】

- 電気のブレーカーを落とす。
- ガスの元せんを閉める。
- 安全な場所に避難する。

建物の外にいる場合



【ゆれているとき】

- 建物やブロックべいからはなれる。
- しゃ面やがけからはなれる。
- かばんやランドセルで頭を守る。
- 切れた電線などに近づかない。
- 電車やバスの中では、手すりにつかまる。
- 通学時には周りの友達に声をかける。

【ゆれがおさまったあと】

- 海や川の近くにいるら高台に避難する。
- 安全な場所に避難する。

津波から身を守る行動—地震が来たら高台へ—

地震の発生後わずか1分で津波が来た例もあります。海や河口の近くで大きなゆれを感じたら、急いで避難しましょう。

津波が最も高くなる地いきは、地震によってちがいます。「前の津波はたいしたことなかったから」と考えるのはとても危険です。

津波の心配がある場合は、地震発生後、数分以内に警報や注意報が発表されます。避難したら、警報や注意報が解除されるまで、家にもどったり海の様子を見に行ったりしては絶対にいけません。

風水害とちがって、地震はとつぜんやって来るから、日ごろの心がまえが大切だね。

カルロス



津波から避難できる場所

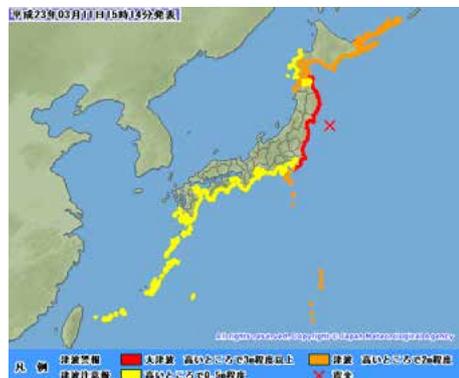
- 高台
- 津波避難タワー
- 津波避難場所
- 高くてがんじょうな建物
- 津波避難ビル



津波避難場所の標識



津波避難ビルの標識



東日本大震災で発表された津波警報・津波注意報 (2011年3月11日15時14分発表 気象庁)

警報や注意報の種類

- 大津波警報
- 津波警報
- 津波注意報

くわしくはコチラ

津波警報・津波注意報の種類

気象庁





地震や津波にどのように備えたらよいか考えよう

1

①地震が発生したときに、自分がいる可能性のある場所に○をつけよう。
そのうち、特に自分が長いそうなる場所には、◎をつけよう。

- a. 家(自分の部屋) b. 家(自分の部屋以外) c. 学校 d. じゅく・習い事
e. 買い物 f. 電車やバス g. _____ h. _____

②周りに自分だけしかない可能性のあるのはどこにいるときか、書き出そう。

2

地震に備えて、日ごろからどのような準備をしておくよいか考えよう。



家具などの転とうから
身を守るために
準備しておくよこと。



津波の被害に
あわないために
準備しておくよこと。



水道や電気、ガスが
止まったときのために
準備しておくよこと。



食料などを
買えないときのために
準備しておくよこと。



家族が別々の場所で
地震にあったときのために
準備しておくよこと。

3

感想 (気づいたこと、わかったこと、思ったこと)



3

地震や津波にどのように 備えればよいのかな？



エマ

ねているときに
地震が来たらどうしよう。



ユウマ

一人でいるときだったら、
どうしたらいいのかな。

地震や津波に備えよう

地震はとつ然に発生するため、どのような状況で来るのか予測できません。自宅以外の場所にいるときや、ねているときに来る可能性もあります。また、地震による被害で、道路が通れなくなった場合、消防や警察、自衛隊などの救助隊の到着がおくれることがあります。自分の住んでいる地いきはどのような被害が考えられるのか、ハザードマップなどを活用して知っておくことが大切です。

地震が来ても落ち着いて身を守る行動ができるように、過去の地震や津波による災害を参考にマイ・タイムラインに対策をまとめるなど、事前に準備をしておきましょう。

◀ [リンク p.5 ハザードマップ](#) ▶ [リンク p.15 マイ・タイムライン](#)

地震のゆれによる被害に備える

自宅が地震のゆれにたえられるのか、確にんしておく必要があります。また、大きなたんすや本だな、冷ぞう庫など、重い家具はたおれてくると危険です。しっかりと固定しましょう。

▶ [くわしくはコチラ](#)
ちば地震防災ガイド



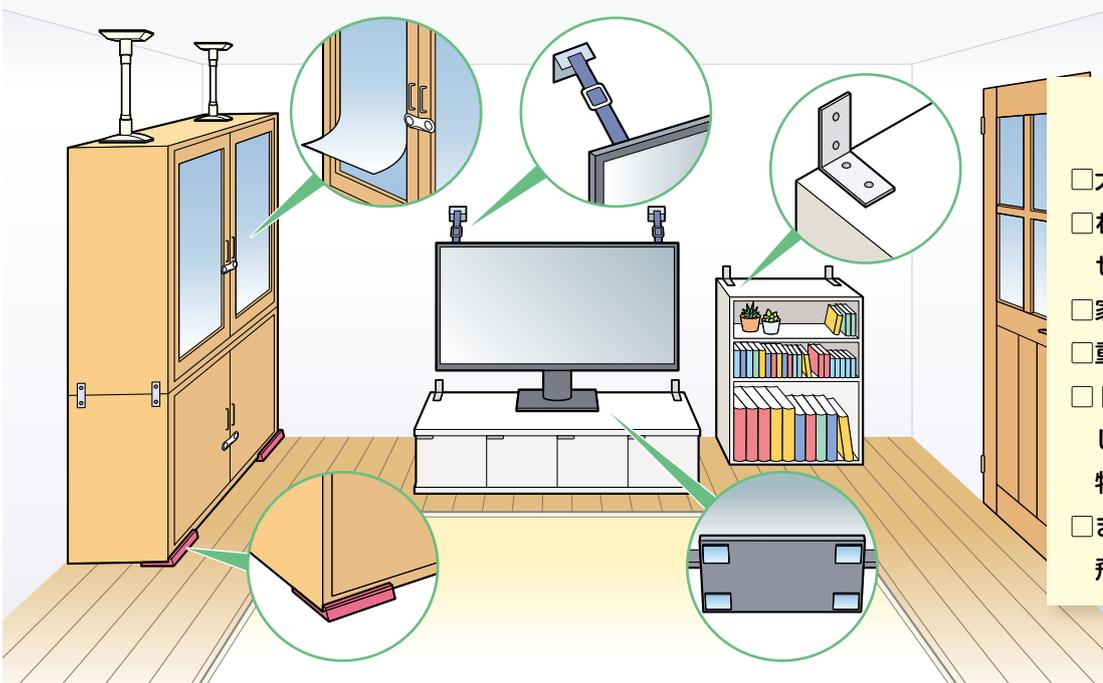
かんしん 感震ブレーカー

地震による火災の半数以上は、電気が原因の電気火災でした。感震ブレーカーは、地震のゆれを感知して電気を止める機器で、地震直後や停電の復旧後に発生する電気火災を防ぎます。



ポイント

- 大きな家具を固定する。
- ねる場所の近くに、せの高い家具を置かない。
- 家具の上に物を置かない。
- 重い物は下に置く。
- ドアの近くなど、避難のじゃまになる場所には物を置かない。
- まどガラスなどに飛散防止フィルムをはる。



避難について事前に相談しておくこと

自分の命は自分で守るという意識をもつことが大切です。自分で判断して行動できるように、地震のゆれがおさまった後に、どうしたらよいのか、事前に考えておくことは大切です。

避難する場所

一人でいるときに地震があっても、家族と合流できるように、避難する場所や待ち合わせ場所、避難の経路などをハザードマップで確認し、事前に相談して決めておきましょう。

連らくを取る方法

地震などの大きな災害の直後は電話が混雑し、家族と連らくが取れないことがあります。そんなときに備えて、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板、公しゅう電話などの使い方を確にんしておきましょう。また、インターネットやSNSなどの方が電話よりもつながりやすい場合があります。連らくを取る方法をいくつか考えておくと、いざというときに役立ちます。

相談・確にんしておくこと

- ハザードマップ [リンク p.5](#)
- マイ・タイムライン [リンク p.15](#)
- 家族と連らくを取る方法
- 集まる場所/避難する場所
(広い避難所は、待ち合わせ場所も決める。)
- 避難する場所までの経路
(危険な所がないか実際に歩いて確にんしておく。)

詳しくはコチラ

災害用伝言板(web171)



災害用伝言ダイヤル(171)

「171」にダイヤルすると、伝言の録音・再生ができます。利用の開始などについては、テレビやラジオ、NTTのホームページでお知らせされます。

録音方法*	再生方法
171	171
↓	↓
ガイダンスが流れる。	ガイダンスが流れる。
1	2
↓	↓
電話番号 【例】043 (市外局番が必要)	電話番号 【例】043 (市外局番が必要)

* 音声は30秒間、録音できます。

災害用伝言板(web171)

web171は、インターネットを利用して、100文字以下の伝言を登録・確にんできます。また、171の伝言も確にんできます。

公しゅう電話の使い方



災害時は、お金を入れなくても「171」にかけられます。

ライフラインの停止に備える

ライフラインが停止すると、生活がむずかしくなります。また、高いマンションなどの場合、水道やエレベーターが使えなくなると、重い飲料水や食料などを階だんで運ぶことになり大変です。

ライフラインが停止した場合に備えて、3日分以上の備蓄をしておきましょう。

[リンク p.15](#) ローリングストック

地震に対しても、ローリングストックなどの備えが大切なんだね。



アオイ カルロス

東日本大震災 千葉県の被害

ライフラインの復旧にかかった時間
(「東日本大震災の概要」 千葉県)

電気	2日
ガス	約3週間
上水道	約40日

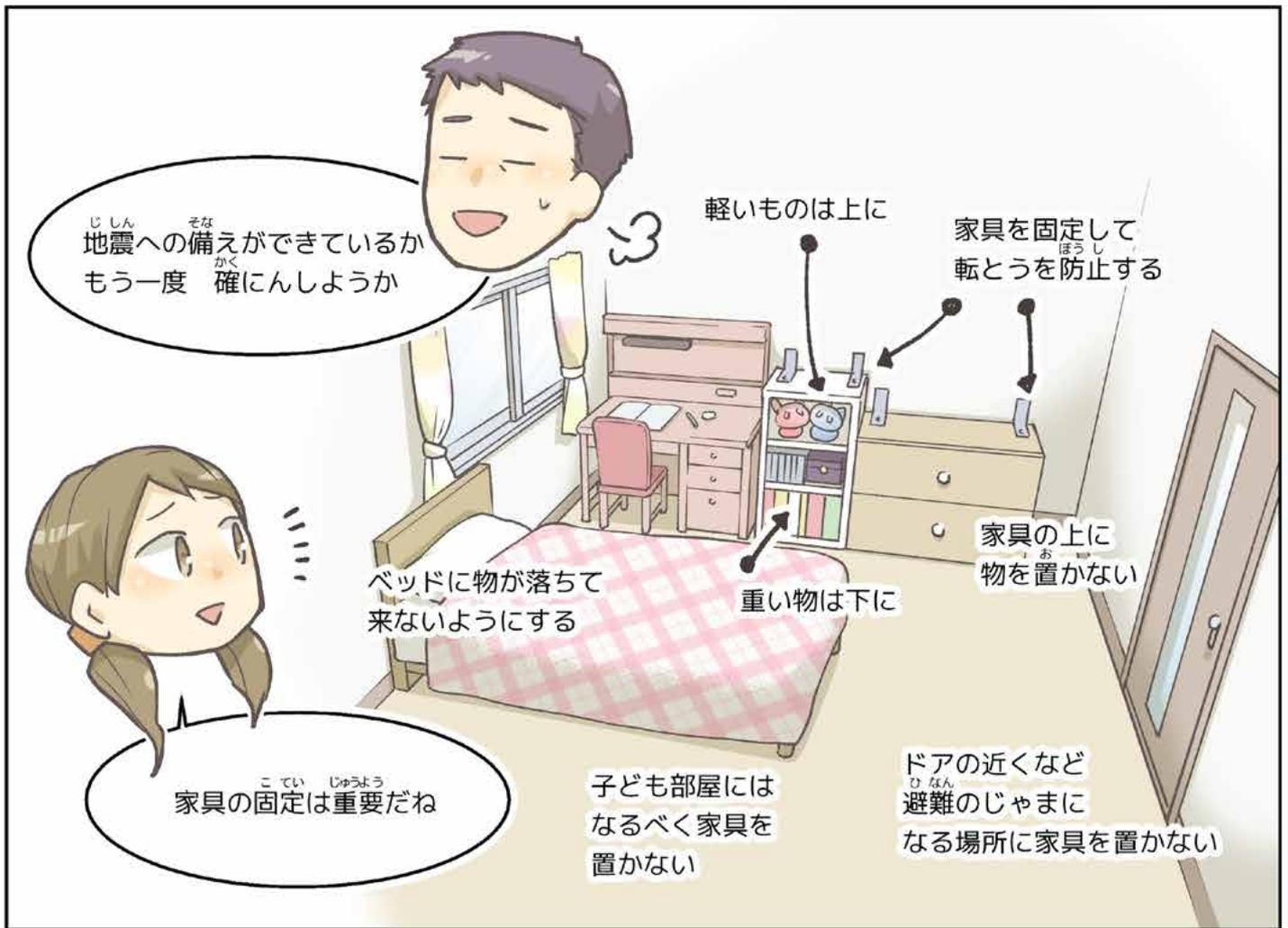


地震が発生した後にどう行動したらよいか考えて、マイ・タイムラインにまとめておかなきゃ。



だいしんさい
東日本大震災って
すごかったんだね…





そうだ
今日は災害用伝言ダイヤルが
体験利用できる日だね

体験利用ができる日

- ・毎月1日、15日 00:00~24:00
- ・正月三が日(1月1日 00:00~1月3日24:00)
- ・防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)
- ・防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)

再生 171 録音

大丈夫
大丈夫

へー
ためしてみよう!

通学路も
風水害とはちがう危険がないか
確にんしなきゃいけないね

じゃあ今度
小学校までの通学路を
いっしょに確にんしょうか!