

守ろう「いのち」！ 地域の一員として



津波襲来前に釜石市鶴住居地区住民が撮影
群馬大学片田研究室提供



岩手日報2011年3月13日付

「津波が来るぞ！」サッカー部のみんなで叫びながら避難所へ走り始めた。小学生の手を引く子、幼稚園のちっちゃな子を抱えた子、おばあちゃんの乗った車いすを押す子、みんな必死だった。「みんな助かってほしい！」心から願った。

東日本大震災（平成23年）

震度7、マグニチュード9.0、大津波が発生し、東北地方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害をもたらした。

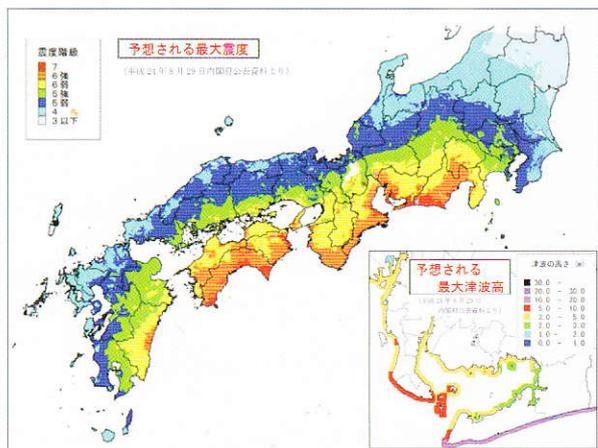
一人一人の備えと行動で、被害を最小限に



阪神・淡路大震災（平成7年）

震度7、マグニチュード7.3、神戸市市街地の被害の様子は甚大で、多くの人が倒壊した家屋の下敷きになって、命を失った。

明日来るかもしれない！南海トラフ巨大地震



「危険エリアじゃないから大丈夫！」
なんて思ってませんか!? ハザード
マップを過信することなく、自分の家
や地域の危険箇所を見つけ出し、備
えよう。

東日本大震災では、震度7のゆれや10メートル以上の大津波が襲いました。南海トラフ巨大地震でも、震度7以上のゆれや20メートル以上の大津波によって、大きな被害をこうむる地域があると考えられています。しかし、地震対策により被害を大きく減らすことも可能です。今すぐ取り組むことが大切です。

年	組	番	名前
---	---	---	----

地震が起きたら、まず、自分の命を守ろう。そして

“地震”が起きたら・・・

学校では

- 教室にいるとき／すぐに机の下に入り、揺れのおさまるのを待つ。
- 廊下にいるとき／近くの教室に入り、机の下に入る。
机の下に入れないときは、本・カバンなどで頭をおおい、落下物から身を守る。
- 階段にいるとき／手すりをしっかりつかむ。
手すりがないときは、かけおりることなく、その場にしゃがむ。
- 体育館にいるとき／照明等の下をさけてからしゃがむ。
- 外庭にいるとき／できるだけ建物や塀・サッカーゴールなどから離れ、広い場所へ移動する。
液状化に注意する。



登下校の途中や外出先では

- 倒れやすい建物、ブロック塀、切れた電線、看板、自動販売機などから離れる。
- カバンなどで頭をおおう。
- ビルや地下街の中にいるときは、あわてて出口に走らない。
- エレベーター内では、近くの階のできるだけ多くのボタンを押して降りるとともに、地震後は危険なため使用しない。
- かけの近くでは、土砂くずれが心配されるので、離れるようにする。
- 海の近くでは、小さな揺れでも、津波のおそれがあるため、すぐに高いところへ避難する。



家庭・地域では

- 机やテーブルの下に入る。窓ガラスから離れる。
- 落下物から身を守るため、座ぶとんなどで頭をおおう。
- あわてて外にとび出さない。
- 2階にいた場合は、落ち着いて揺れがおさまってから移動する。
- 大きな地震で家が倒れる心配があるときは、すぐ家から出て、広い場所へ行く。
- 揺れがおさまったら、安全な場所へ避難する。このとき荷物は必要最小限にする。
- 避難の時は、火の始末や電源・ガスの元栓を確認したり、非常持ち出し品を持つ。
- 近所に声をかけながら避難所へ移動する。
- 警察官・消防署員などの指示に従って行動し、互いに助け合う。
- 正しい情報を収集し、冷静な行動をとる。



て、家族や地域の一員として、自ら行動しよう!

自分の身の安全が確保できたら…

周りに目を向けて

友だちや下級生にも ……………

避難するときに、クラスの仲間や下級生、小学生や地域の方にも声をかけ、一緒に避難しよう。

けが・病人にも ……………

中学生には、けが人・意識を失った人などを救う力がある。心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用法についても学んでおこう。

避難所・被災場所でのボランティア ……………

避難所において、自分たちができる活動は何か、自分たちで考え、大人と協力して、地域の方の支えとなろう。

今回は自分が…

ほくは今、「温かい食事をする」「お風呂に入る」「仕事をする」幸せをかみしめている。

しかし、いつまた地震がくるかわからない。今やるべきことは今やる。後回しは絶対ダメ。

ほくは、つらく苦しい境遇にいる人に手をさしのべ、少しでも力になっていきたい。

(被災地生徒談)



自助・共助の意識を!

“緊急地震速報”を聞いたら…

緊急地震速報とは、地震の初めに起こる小さな揺れをキャッチして、震源や地震の規模などを自動で計算して、強い揺れが始まる数秒～数十秒前に、テレビやラジオなどで、すばやく知らせるシステムです。

※速報はゆれより前に放送されるとは限りません。

- 室内では…………… ▶ 外に飛び出さず、戸をあけ避難路を確保した上で机の下にもぐる。
- 室外では…………… ▶ 物が落ちたり、倒れたり、移動してきたりしそうな所から離れる。
- 電車やバスの中では…………… ▶ 手すりなどにしっかりつかまる。
- 多くの人がある場所では ▶ 出入り口に走り出さず、係の人に従い、落ち着いて行動する。



災害用伝言ダイヤル<171(いない)>

■安否の確認などの連絡に、家族間や知人間などの連絡に活用できます。

- ・利用可能な端末…一般電話、公衆電話、携帯電話、PHS
- ・録音時間…………… 1 伝言 30秒以内
- ・蓄積伝言数…………… 1 電話番号あたり1～10件
- ・伝言保存期間…………… 2日間(48時間:自動消去)

■携帯電話会社による災害用伝言サービスもあります。

■災害用伝言サービスは、災害発生時のみ提供されるものですが、毎月1日、15日には体験利用ができます。事前に一度確認しておきましょう。

■メッセージを録音する場合

1・7・1→1→(000)000-0000

★自宅の電話番号

■録音されたメッセージを聞く場合

1・7・1→2→(000)000-0000

★確認したい人の電話番号

※市外局番を忘れないように!

“地震”に備える!

大切な日頃の備え 10のポイント

- ① “部屋の危険”をチェック!
- ② 枕元にはスリッパ(くつ)を!
- ③ いつも身近にホイッスル!
- ④ “持ち出しアイテム”を準備!
- ⑤ 近所の人と顔見知りになろう!
- ⑥ 進んで人のために働こう!
- ⑦ テレビやラジオで情報を集めるくせを!
- ⑧ ハザードマップでチェック!
●自宅 ●学校 ●通学路 ●避難経路 ●危険箇所
- ⑨ 学校の避難訓練を、真剣に!
- ⑩ 地域の防災訓練に進んで参加しよう!



家族みんなで確かめるように働きかけよう!

地震に強い家にするためのチェックポイント

- 家具の固定 窓ガラスの飛散防止 照明や額などの落下防止

日頃から準備しておきたいもの

- 飲み水(最低3日分) 食べ物(最低3日分) マッチ・ライター 着がえ・タオル
 けいたいラジオ かいちゅう電灯 きちょう品 救急セット
 くすり かんいガスコンロ トイレットペーパー 雨具 など

話し合っ決めておこう

避難場所やそこまでの道は?

連絡先・方法は?

学校への迎えはだれ?

Blank space for notes under the first question.

Blank space for notes under the second question.

Blank space for notes under the third question.

“地震”の被害を想像する!

市町村別ハザードマップから

地震には、どんな危険が潜んでいるのか?

自分のまちなハザードマップをホームページからダウンロードし、次の場所をチェックしてみよう。

- 自宅 ●学校 ●通学路 ●避難経路 ●避難場所
- 家屋倒壊・がけ崩れ・火災・液状化・津波などが起こりそうな危険な建物・場所

キーワードを入力。



愛知県防災学習システムで我が家の安全度をチェックしよう!

●我が家のハザードを知ろう!

- ・自宅の震度・液状化の予想
- ・現在と過去の比較※過去の土地状況(山、川、池など)

●我が家の耐震性をチェックしよう

- ・「建物倒壊シミュレータ」を使って、我が家が地震に耐えられるか、確かめてみよう。
- (ホームページURL) <http://www.quake-learning.pref.aichi.jp/>

キーワードを入力。

