

# 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。

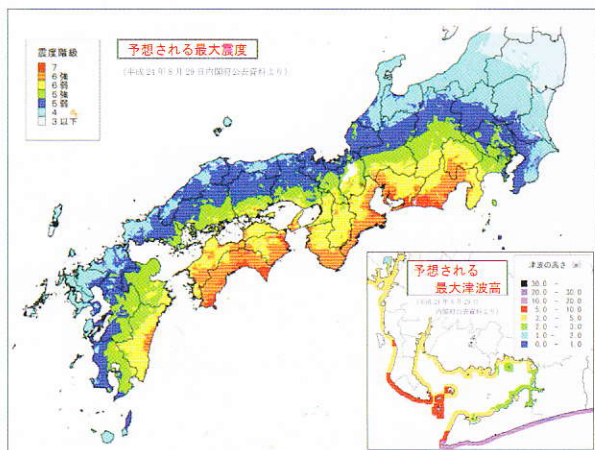
一人一人の備えと行動で、被害を最小限に



## 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
---	---	---	----

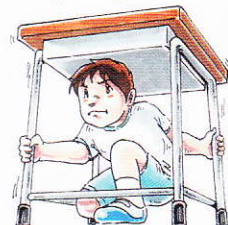


# 地震が起きたら、まず、自分の命を守ろう。そして

## “地震”が起きたら・・・

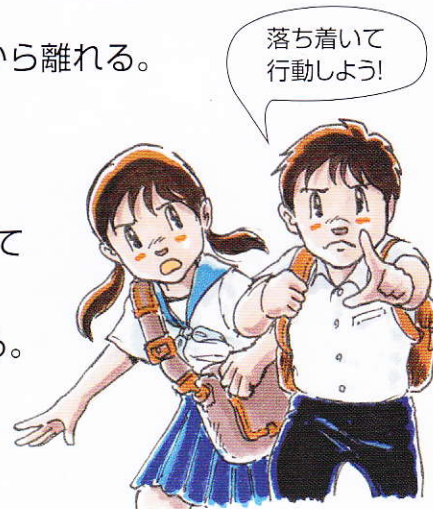
### 学校では

- 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。

