

# 守ろう「いのち」!

## 防災リーダーの一人として



ぼくは今、「温かい食事をする」「お風呂に入る」「仕事をする」ことの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。後回は絶対ダメ。ぼくは、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。

### 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。

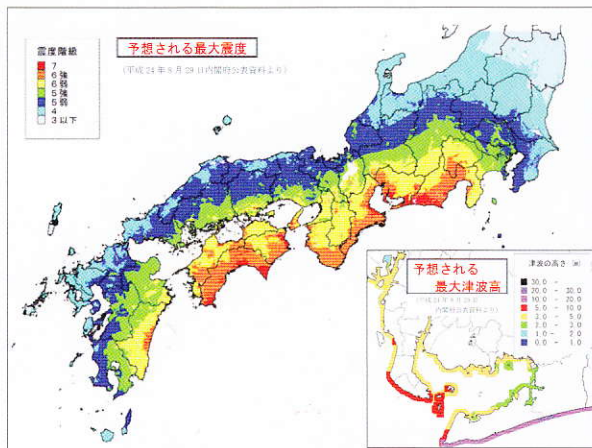
家庭・地域に目を向け、あなたにできる減災を!



### 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。

愛知県教育委員会

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

## 地震発生！ そんなときどうする？

### 学校では

<校舎内・外>

- すぐに机の下に入り、揺れのおさまるのを待つ。
- 本やカバンなどで頭をおおい、落下物から身を守る。
- 落下の危険がある照明等の下を避けてから、しゃがむ。
- 出入口・階段付近に集まらない。
- できるだけ建物や塀などから離れ、広い場所に移動する。
- 運動場では液状化に注意する。

<帰宅について>

- 帰宅するのか、学校に留まるのか、状況を見て、先生と相談し、判断する。

### 徒歩帰宅支援ステーション

愛知県では、東海地震の警戒宣言発令時及び突発地震時に交通機関が途絶し、帰宅するのが困難な方のうち、徒歩で帰宅する方を支援する「徒歩帰宅支援ステーション」を設置しています。

<設置場所>

- コンビニエンスストア
- ガソリンスタンド
- 郵便局

<支援内容>

- 水道水、トイレ・災害情報の提供
- 市町村版徒歩帰宅支援
- ルートマップの提供

支援ステーションステッカー



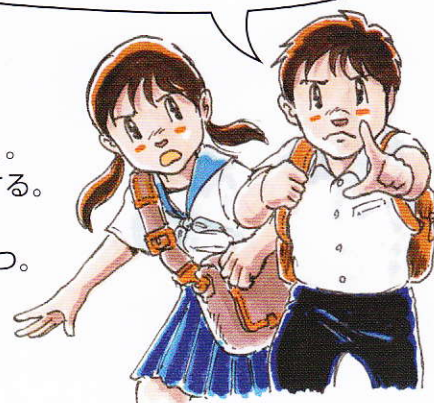
### 登下校の途中や外出先では

- 帰宅するのか、学校へ行くのか、状況を見て、判断する。
- 倒れやすい建物、ブロック塀、切れた電線、看板、自動販売機等から離れる。
- 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。
- 電車やバス等の中では、手すり等につかまり、係員の誘導にしたがって避難する。
- 帰宅困難時には、駅等で待機するか、徒歩で帰宅・登校するかなど、状況に応じて行動する。
- がけの近くでは、土砂くずれが心配されるので、離れるようにする。
- 海や河川の近くでは、津波のおそれがあるため小さな揺れでも、すぐ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。
- 近所に声をかけながら避難所へ移動する。
- 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。
- 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。

クラスの仲間、下級生、地域の子どもや大人にも声をかけて避難しよう!



### 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(P波)** 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(S波)** 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。\*速報は揺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。
- 多くの人がいる場所では** ▶ 出入り口に走り出さず、係の人に従う。



日頃は、備えのための“防災リーダー”として、いざと

# て、家族や地域の一員として、自ら行動しよう!

## 地震発生時の行動マニュアル ～家族・地域の一員として～

### 1. まずは自分の身を守る

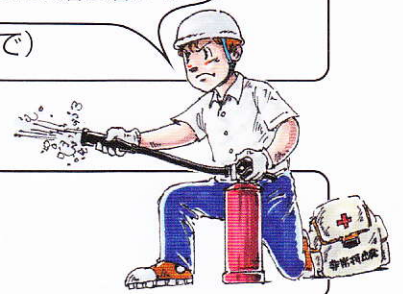
- 頭部の保護
- 周辺の状況に応じて安全な場所へ
- 出口の確保(可能な範囲で)

最初の大きな揺れは数分以内だから、落ち着いて!

揺れがおさまったら…

### 2. 身の回りの安全確認をする

- 家族(友達)の安否を確認
- 被害状況を確認
- 火が出たら素早く消火



### 3. 隣近所で助け合い、被害を最小限に防ぐ

〈声をかけよう〉

- 行方不明者はいないか?
- けが人はいないか?
- 避難のよびかけ

〈出火防止・初期消火!〉

- 漏電・ガス漏れに注意
- 出火したら大声で知らせる
- 消火器等で消火

〈けが人の救出・救護〉

- けが人・病人の応急手当をする
- 重傷者の搬送(救急車は困難)
- 心肺蘇生・AEDの使用



### 4. 正しい情報をもとに避難する

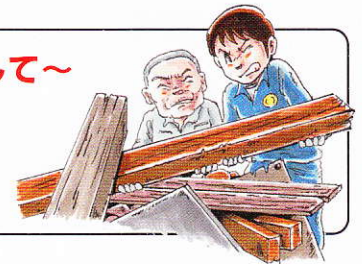
- ラジオ等で防災機関の情報を確認
- デマに惑わされない
- 避難する時は電気ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- 避難時には車を使用しない



### 5. 生活の維持と回復 ～避難所・被災場所でのボランティアとして～

- 水・食料は蓄えているものでまかなう
  - 避難所では協力し合って自主運営
  - 災害情報・避難情報の収集
  - 壊れた家には入らない
- ※地域の防災訓練に参加しておこう

助け合いの心を大切に



## 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!

いときは“災害ボランティア”として自ら行動しよう!

# “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 進んで人のために動こう!
- 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!



## 地域の“防災リーダー”をめざそう!

### STEP1 我が家の安全度をチェック!

- 我が家の耐震性    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

### STEP2 いざというときの“備蓄品”をチェック!

- 飲み水(最低3日分)    食べ物(最低3日分)    マッチ・ライター    衣類・タオル  
 携帯ラジオ    懐中電灯(予備電池も)    貴重品    救急セット  
 薬    簡易ガスコンロ    トイレットペーパー    雨具   など

### STEP3 家族の話し合いの中心になる!

避難場所・待ち合わせ場所	連絡先・学校への迎え	帰宅困難時の対応
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

### STEP4 『愛知県防災学習システム』でまちの“安全度”をチェック!

高校生として、まずは自分の命を自分で守ることが大切。そのうえで、家庭や地域を守る一員として、冷静に行動したいものである。そのためにも「地震とその被害」について学び、自分にできることは何かを考え、防災意識を高めておくことも「備え」の一つです。

〈ホームページURL〉 <http://www.quake-learning.pref.aichi.jp/>

キーワードを入力



### STEP5 地域の防災活動に積極的に参加しよう!

自分のまちのハザードマップをホームページからダウンロードしDIG(災害図上訓練)を実践しよう。次の場所をチェックし、地震が起きたときの対応について考えておこう。

- 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

さらに、地域の防災活動に積極的に参加し、DIGで学んだことを生かそう。

