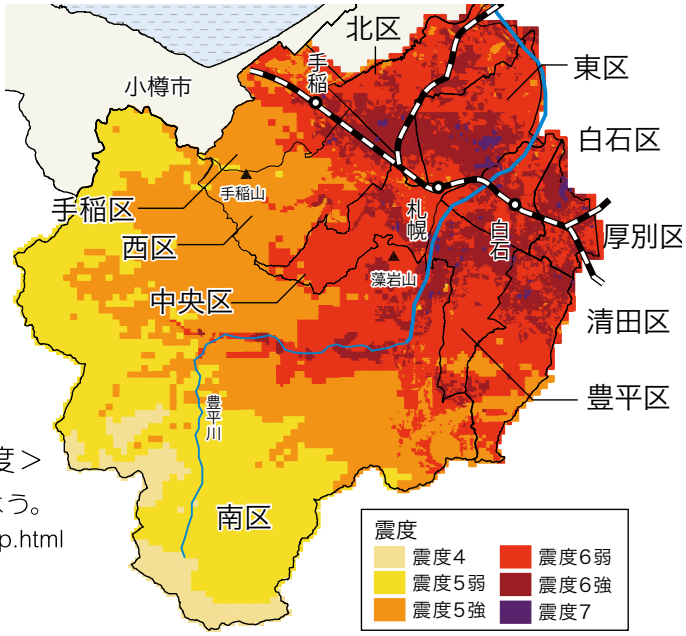
小学校
5・6年生
用

私たちにできる
地震の備え

札幌にも起こる大地震

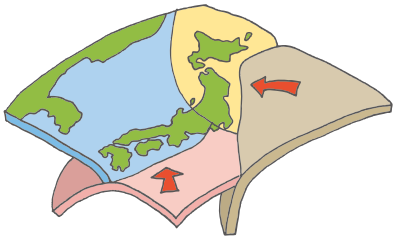
札幌市で考えられる最大の地震では、ほとんどの地域で震度５強以上のゆれになると予測されています。地震による被害を少なくできるよう、普段から家族や友達と一緒に、防災について考えておくことが大切です。



＜図：札幌市の最大の地震で予測される震度＞
『地震防災マップ』で地震のゆれの予測を調べてみよう。
http://www.city.sapporo.jp/kikikanri/higoro/jisin/jbmap.html
検さくは 「札幌市　地震防災マップ」

まめちしき

地震が起こるしくみ



地球の表面はプレートと呼ばれる何枚もの岩ばんでおおわれています。それぞれが別々の方向に年間数センチの速度で移動しており、このためプレートには大きな力が加わっています。この力により、ある面を境にずれて動く現象が地震です。

平成 22 年 (2010 年)には、清田区を震源とする地震が起こり、山くずれなどの被害がおきました。まちのすぐ下で地震が起こると、大きな被害になることが予想されます。

地震の揺れの強さと被害の様子

震度５弱	震度５強	震度６弱	震度６強	震度７
大半の人がこわいと思い、物につかまりたくなる。たなの食器や本が落ちることがある。	物につかまらないと歩くことが難しい。固定していない家具が倒れることがある。	立っていることが難しい。タイルや窓ガラスが割れ、ドアが開かなくなることもある。	はわないと動けない。固定していない家具のほとんどが移動する。かべにひびが入ることがある。	ブロックべいがこわれたり、かべのひびわれが多くなる。家がかたむいたり倒れたりすることもある。

学校で地震が起こったら

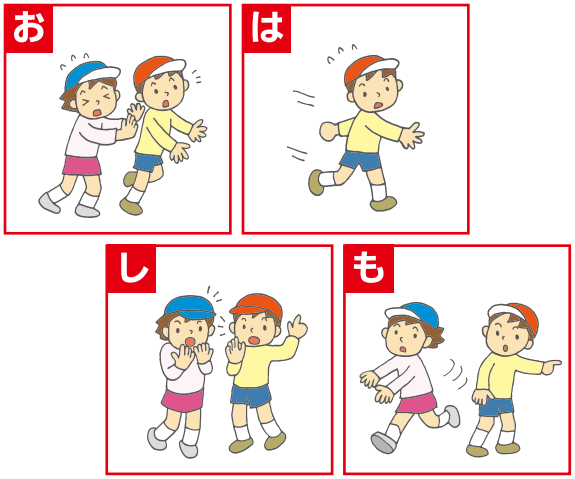
先生の話をよくきいて、落ち着いて行動しましょう。

教室では

電灯や窓ガラスなど、落ちてくる物や割れる物からはなれる。

机の下に入って、机の足をおさえて、頭と体を守る。

ひなんの約束「お・は・し・も」（か）



体育館では

・天じょうや周りのかべから落ちてくる物からはなれる。

ろう下や階段では

・たなやロッカー、ガラスなどからはなれる。

グラウンドでは

・校舎などの建物からはなれる。

理科室や家庭科室では

・火や薬品からはなれる。

地震で火災が起こったら

・けむりを吸わないよう、ハンカチなどを口に当て、低い姿勢で移動する。

落ちるてくる物、たおれてくる物、割れる物から、頭と体を守ることが原則です。

グラウンドで遊んでいる時や下校のと中など、先生や大人が近くにいないこともあります。どうしたら安全かを自分で考えて行動しなければなりません。
まわりに下級生がいたら、けがをしないように声をかけ、気を付けてあげましょう。

家にいるときに地震が起こったら

部屋では

家具がたおれる
ガラスが割れる
電灯が落ちる

・がんじょうな家具の下に入る。ねていたら、布団をかぶり頭を守る。

・物の多い部屋は危険。移動する。

トイレやおふろでは

・あわてて飛び出さない。

・閉じこめられないよう、出入口に物をはさむ。

地震のとき家の中で一番安全な場所をさがし、その理由を書いてみましょう。

（　　）

家族にもきいてみましょう。

台所では

食器だなや
冷蔵庫がたおれる

・テーブルの下に入ったり、別の部屋に移動したりする。

・ゆれがおさまったら火元を確認する。われた物に気を付ける。

まめちしき

家具が凶器に

家の中に安全な場所をつくることが大切です。

家具がたおれた様子（東日本大震災）

！ゆれがおさまって移動するときは、割れた物でけがをしないよう、はき物をはこう。

登下校のときに地震が起こったら

通学路

・ブロックべいや自動はん売機、電柱など、たおれてくる物からはなれる。

・ガラスや看板など、上から落ちてくる物、足元に注意する。持ち物で頭を守る。

海岸に近いところ

・津波が来るかもしれない。急いで高い所ににげる。

！近くにある公園や、避難場所に移動しよう。学校の近くにいたら学校へもどろう。

日ごろから備えよう

緊急持ち出し品

大きな災害が起こると、水道や電気も止まってしまうかもしれません。家族と、どんな物が必要かを考えて、準備しましょう。

- □水（1人1日3ℓ）
- □食べ物（2～3日分）
- □衣類（下着、着替え、防寒着…）
- □救急セット
- □貴重品（お金…）
- □その他（ラジオ、かい中電灯…）

・薬や眼鏡など、必要な物はすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

・家の緊急持ち出し品はどこにあるか確認しておきましょう。

地域の助け合いが大切

大きな災害が起こると、消防車や救急車などがすぐに助けに来られるとは限りません。近所の人同士が協力して助け合う必要があります。

あなたの地域でも、町内会などが中心になって、防災の取組が行われています。地域で行われる訓練に参加してみましょう。

また、いざというとき助け合うためには、ふだんから顔を知っていることが大切です。ご近所の人にきちんとあいさつをしていますか。地域の行事に家族で参加してみましょう。

年　　組　名前

まめちしき

緊急地震速報

ゆれが来る数秒～30秒くらい前に、テレビやラジオで速報が出されます。家族に知らせて、つくえの下に入ったり、物の少ない部屋に移動したりして、ゆれに備えましょう。

災害用伝言ダイヤル171

大きな災害が起こって、電話がつながりにくくなった地域で利用できます。家族の無事を確認しましょう。

171 を押す

録音のときは 1　再生のときは 2

電話番号　×××－○○○－△△△△
（家の電話番号）

・一時避難場所（公園など、いったん集まる場所）

・収容避難場所（家にいられない時に過ごす場所）

いつでも見られるところに置いておこう

監修：防災教育検討会議　編集：札幌市危機管理対策室　作成：平成25年3月