

いえ ひと
家の人と 一緒に
ぼう さい
防災アクションを おこそう。

ぼう さい
防災ノート

さい がい あん ぜん
～災害と安全～

しょう がっ こう ねん せい
小学校1・2年生ばん

じ ぶん じ ぶん
自分の いのちは 自分で まもる。

とうきょう と きょういく い いん かい
東京都教育委員会



ぼう さい 防災ブック「東京防災」とは？

とうきょう じ しん おおあめ
東京には 地震や 大雨など さまざまな さいがい
災害が おこる か
のうせいが あります。

ぼう さい
防災ブック「東京防災」は、ぼう さい
防災アクション(行動) につな
がる ように、もしもの ときに 役に 立つ ために 作られました。

ぼう さい 防災アクションとは

あなたが、さいがい
災害に そなえて ひごろ
から とるべき 行動や、さいがい
災害が お
こったとき その場で とるべき 行動
のことです。

とうきょうぼう さい えつらん
「東京防災」閲覧ページ
(東京都防災ホームページ)

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1008042/index.html>



ぼう さい 「防災ノート」とは？

さいがい じ ぶん ひと
災害から 自分や まわりの 人の いのちを まもる ため
に、「防災アクション」をおこすための 学習ノートです。
ページは 3しゅるい あります。



ぼう さい
防災のために ひつようなことを
かくにんする。新しく 知る。



さいがい
災害のときの
行動や ひごろのそなえを 考える。



まな
学んだことを
さらに、しらべる・まとめる。

●「どう画をみる」、「もっとくわしく」は、お家の人とみるものもあります。

目次

自分のいのちを まもる 行動
～災害から みを まもる～ 4

1 災害の とくちょうから 考えよう

いろいろな 災害 6

1 火災(火事)

【知る】火災(火事)が おこったら 7

【考える】
火災(火事)を 見つけたら どうしますか 8

2 地震

【知る】地震が おこったら 9

【考える】学校で 地震が おこったら どうしますか 10

【考える】地震が おこったら

あぶない ところを 見つけて みましょう 11

【しらべる・まとめる】

学校からの 帰り道で 地震が おこったら 12

3 大雨・台風

【知る】大雨が ふってきたら 13

【考える】大雨で 強い風のときは

どうしたら よいでしょうか 14

【しらべる・まとめる】

「東京マイ・タイムライン」で

いざ というときに そなえましょう 15

4 火山

【知る】火山が ふん火したら 16

5 竜巻・大雪

【知る】竜巻が おこったら 大雪が ふったら 17

6 その他

【知る】原子力・放射線災害が おこったら 18

2 災害に そなえよう

1 日ごろの そなえ

【知る】家での そなえは できていますか 19

【考える】「非常用持ち出し袋」の

用意は していますか 20

【しらべる・まとめる】

お家の人や まわりの人と

集合場しよを きめていますか 21



2 避難所

【知る】避難所について 知りましょう 22

【考える】避難所の 生活で 気をつけること 23

3 応急手当

【知る】すりきず きりきず やけどをした ときは 24

4 避難訓練

【しらべる・まとめる】

避難訓練に とり組みましょう 25

3 学びを 深めよう

1 防災たいけんせつ

【知る】防災たいけんが できる ところに

行ってみましょう 26

2 これまでの 災害に 学ぶ

【しらべる・まとめる】復興への きぼう 27

3 学べるリンク先などの しょうかい

【知る】東京都の 防災コンテンツ 28

4 わが家の 防災アクション

【しらべる・まとめる】わが家の

防災アクションを かくにん しましょう 29



知る

自分のいのちを まもる 行動 ～災害から みを まもる～

① グラツと きたら

ものが



おちて こない たおれて こない いどうして こない

あたま
は
場しよで 頭を まもる



ダンゴムシの ポーズ



サルの ポーズ

② ゆれが おさまったら「おかしも」



おさない

かけない

しゃべらない

もどらない

みにつけよう



かじ
火事がおこったら

けむりをすわないように、
● 体をひくくしましょう。
● ハンカチで、口と はなを
ふさぎましょう。



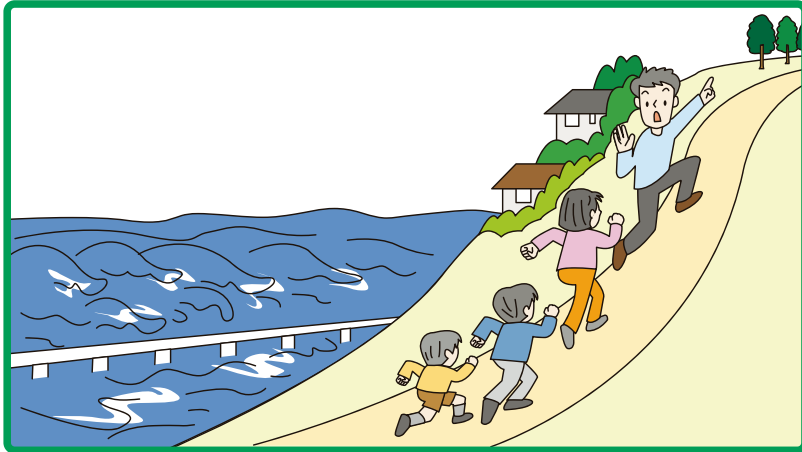
アライグマの
ポーズ



知る

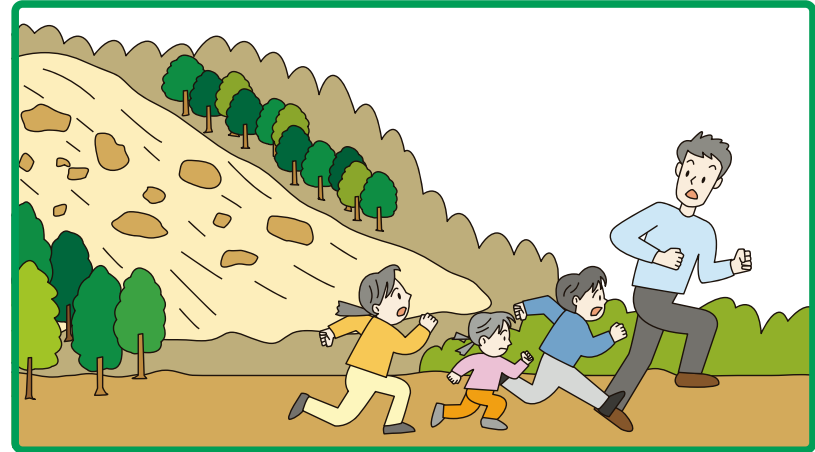
自分のいのちをまもる行動 ～災害からみをまもる～

うみ ちか
海の近くにいたとき



うみ から はなれて 高いところへ にげましょう。

やま ちか
山の近くにいたとき



やま から はなれて 広い場所へ にげましょう。



1 災害のとくちょうから考えよう

いろいろな災害

かさい かじ
火災(火事)



どうきょうほふくけい
(東京消防庁提供)

じ しん
地震



こうべし
(神戸市提供)

おお あめ たいふう
大雨・台風



まいにちしんぶんしやてい
(毎日新聞社提供)

か ざん
火山



と りつ み やけこうとうがっこうてい
(都立三宅高等学校提供)

たつ まき おお ゆき
竜巻・大雪



きしょうてい
(気象庁提供)

はちおうじし
(八王子市提供)

た
その他



よみうりしんぶんしやてい
(読売新聞社提供)



知る

かんがえる

しらべる・まとめる



火災(火事)が 起こったら



火災(火事)が 起こると、
たてものが もえてしまいます。
けむりを すうと、
いきが できなくなってしまう。



1 火災(火事)に 気づいたら、
近くの おとなに
しらせましょう。



2 にげるときは、
ハンカチで、口と はなを
ふさぎましょう。


「ゆうどう
とう」を
みつけま
しょう。




(東京消防庁提供)

火をつかうとき

火をつかうときは
おとなと っしょ
につかきましょう。




「安全な避難の方法」
3分21秒



クイズで防災を学ぼう
8分10秒



防災クイズ(火災編)
小学校1・2年生用
(東京消防庁)
スライド式



119番通報のしかた
(東京消防庁)



火災（火事）を見つけたら どうしますか



（東京消防庁提供）

知る

かんがえる
考える

しらべる・まとめる

わが家の
防災
アクション

P29ワークシート
チェックリスト

がっこうからかえ
学校から帰っているときに、
たてものからけむりが
でていました。
どうしたら
よいでしょうか。

ワークシートに
かんがえる
考えを書きましょう

1 がっこうからかえ
学校から帰っているときに、たてもの
からけむりがでていました。どう
したらよいでしょうか。



ワークシート
ダウンロード

ビジーエフ
PDF

ワード
Word



地震が 起こったら



地震のゆれで たおれたビル。
(神戸市提供)

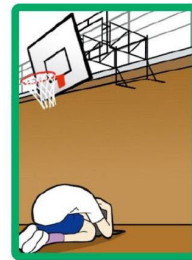


家が くずれて 道が ふさがる。
(神戸市提供)

地震が おきると、
大きなビルや 家などの
たてものが たおれます。
道ろは、通れなくなります。

強いゆれでは、歩くことが
できません。

まずは、その場で あんぜんな
行動を とりましょう。



上からものが
おちて きそうな
ところから
はなれましょう。

緊急地震速報

緊急地震速報が
出たら、地震に
そなえみを
まもりましょう。



見て学ぼう安全(地震が起きた時の安全な身の守り方)
(東京都教育委員会)
3分11秒



地震キッズ探検隊
(文部科学省)



学校で地震がおこったら どうしますか

教室にいるとき



ろう下や かいだんにいるとき



つくえがあるときは、サルのポーズ



つくえがないときは、ダンゴムシのポーズ



自分の学校では、どうしますか。



- 1 自分の教室で勉強をしているとき、地震がおこったら どうしますか。
- 2 自分の学校のろう下やかいだんにいるとき、地震がおこったら どうしますか。

ワークシートダウンロード

ビナーエフ PDF

ワード Word

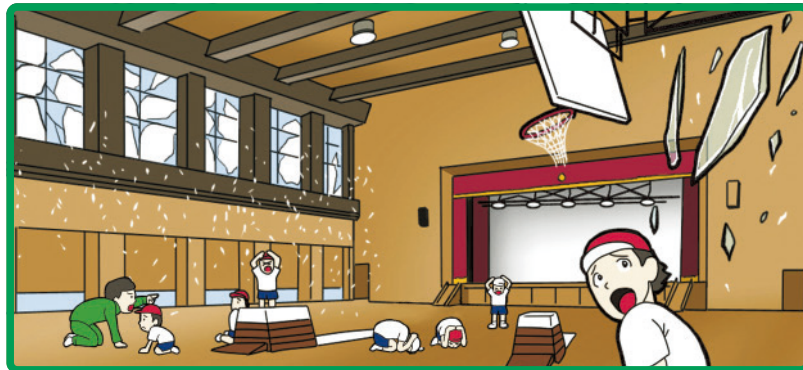


地震がおこったら あぶないところを 見つけて みましょう

校^{こう}てい^{てい}に いるとき



体^{たい}いく^{いく}かん^{かん}に いるとき



「おちてきそうなもの」、「たおれやすいもの」、「いどうしそうなもの」を
かんが^{かんが}て、こた^{こた}えて みましょう。



ワークシートに **かんが**えを **か**きましよう

- 校^{こう}てい^{てい}に いるとき、あぶないところを **み**つけて みましょう。
- 体^{たい}いく^{いく}かん^{かん}に いるとき、あぶないところを **み**つけて みましょう。





学校からの 帰り道で 地震が おこったら



大地震が おこると、きけんなことが おきます。
あなたは、自分のいのちを まもる ために、
どうしますか。



(宮城県多賀城市提供)

ブロックべいが たおれる。



(神戸市提供)

かんぱんが おちる。



ワークシートに かんがえを かきましよう

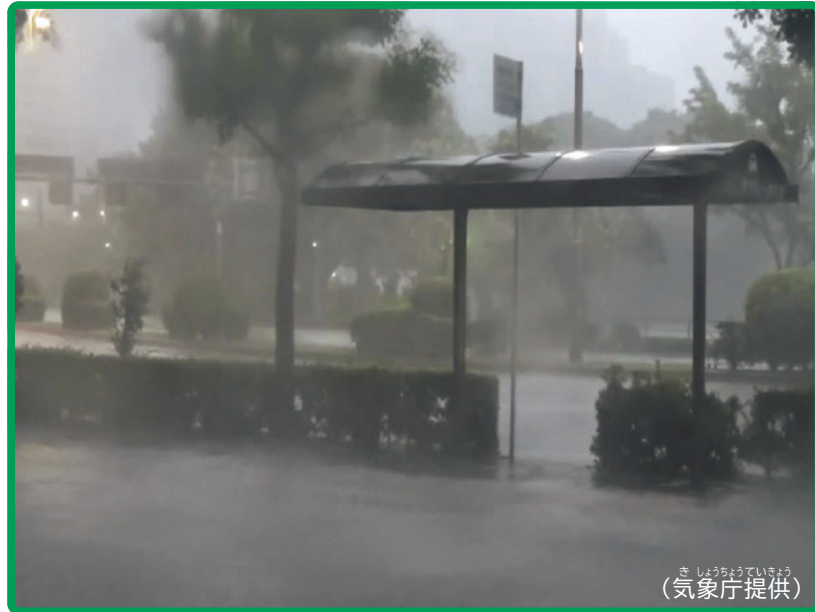
- 1 学校から 帰っているとき、地震が おこると あぶない ところは どこですか。
- 2 学校から 帰っているとき、地震が おこったら どのように しますか。



知る

おお あめ 大雨が ふってきたら

おお あめ
大雨が ふってきたら おお さい がい
大きな 災害に なることが あります。



きしょうちうていきよう
(気象庁提供)

たいふう
台風の ときは、おおあめ
大雨が ふります。そして、つよ かぜ
強い風が ふきます。



きしょうちうていきよう
(気象庁提供)

あめ
雨が ふりつづけると、かわ みず
川の水が ふえます。



が
動画をみる

台風によるさまざまな被害
(NHK)
1分49秒



大雨で強い風おお あめ つよ かせのときは どうしたらよいおもでしょうか



大雨で風が
強くなってきました。

かみなりがきこえたら



たてもののなかににげましょう。



ひろいところは
きけません。



たか高いものには
ちか近づきません。



ワークシートに考えを書きましょう

- 大雨で強い風おお あめ つよ かせのとき、どのようなきけんがあるおもと思いますか。
- 自分のいのちをまもるためにはどうしたらよいおもでしょうか。

知る

かんがえる

しらべる・まとめる

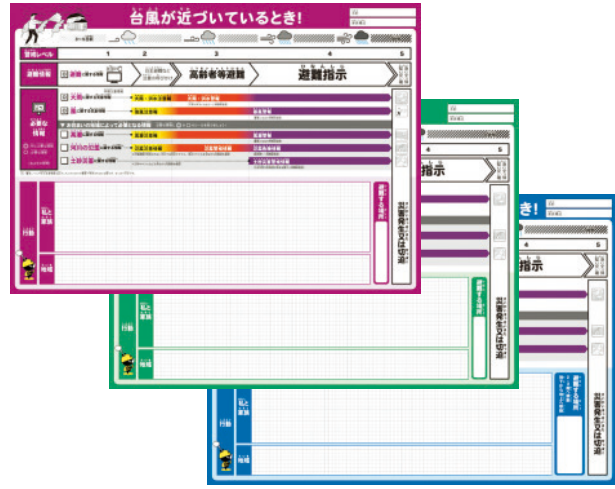
わが家の防災アクション
P29ワークシート
チェックリスト



「東京マイ・タイムライン」でいざ というときに そなえましょう

「東京マイ・タイムライン」は、一人一人が雨風の災害からみを守る行動を考えるためのものです。

この「東京マイ・タイムライン」をつかってお家やまわりの人と話し合いながら、それぞれのマイ・タイムラインを作り、雨風の災害にそなえましょう。



お家やまわりの人と話し合っ「東京マイ・タイムライン」をつくりましょう。
※右にある「もっとくわしく」からシートをダウンロードできます。

*お家の人と いっしょに どう画を みましょう。



「見て学ぼう安全「台風や大雨に備えよう」(東京都教育委員会)」
2分6秒



「東京マイ・タイムライン」作成ナビ (東京都防災)
48分50秒



「東京マイ・タイムライン」(東京都防災)



火山が ぶん火したら



火山が ぶん火すると、
大きな石や 火山灰が ぶってきて
とても きけん です。



ヘルメットなどを かぶり
あたま
頭を まもりましょう。

ハンカチなど
くち
口に あてて、火山灰を
か ざん ばい
すいこまない
ようにしましょう。

いそいで 遠くへ
とお
にげましょう。



ワークシートに かんがえ を か 書きましょう

1 お家の人と 山のぼりに きました。火山が ぶん火して 火山灰が ぶって
きました。どうしたら よいでしょうか。

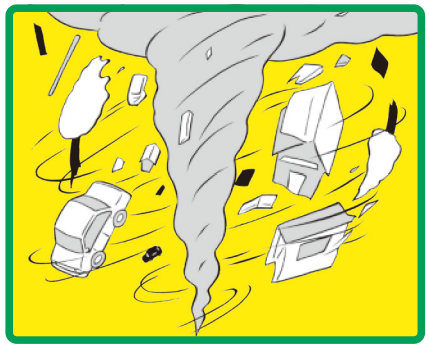


たつ まき 竜巻が おこったら

おお ゆき 大雪が ふったら

たつ まき 竜巻

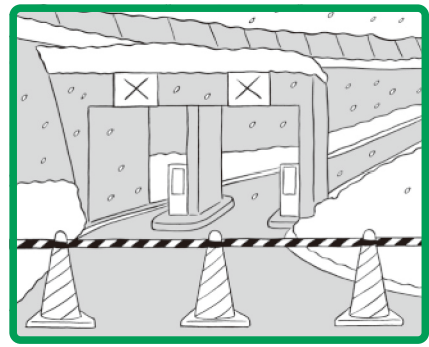
たつ まき 竜巻は、とても つよ 強くなった うずまき です。
くるま 車や たてものを とお 遠くへ とばします。



がんじょうな たてものに はいりましよう。

おお ゆき 大雪

おお ゆき 大雪のときは、ゆき 雪が つもって でんしゃ 電車や くるま 車が
はし 走れなくなることが あります。



そと で 外に 出るときは、すべらな
いように 気を つけましよう。

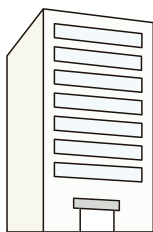
ワークシートに **かんが**え **か**きましよう

- 1 竜巻が おこったら、どのように みを まもれば よいでしょう。
- 2 大雪が ふったら、どのように みを まもれば よいでしょう。

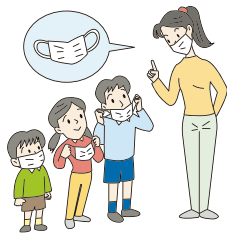


原子力・放射線災害が 起こったら

原子力はつ電しょなど、放射線を あつかう しせつで じこが 起こったとき、
放射性ぶっしつが 出ることが あります。

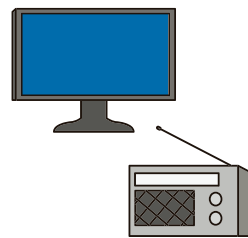


コンクリートなどの
たてものに
避難しましょう。

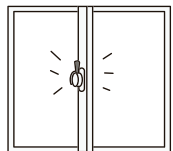


空気を ちよくせつ
すいこまないように
しましょう。

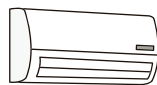
マスクを しましょう。



じょうほうは、
みんなで
よく聞くように
しましょう。



まどを
しめましょう。



エアコンや かんきせんは
つかわないように
しましょう。



外から
かえったら、
かお 顔や 手
を
あらいましょう。

放射線は、かぜのように
ひと ひと
人から人へ うつることは
ありません。





知る

2 災害にそなえよう

家でのおなえはできていますか



でんき すいどう
電気、水道、ガスが
つかえなくなった
ときのことを
かんが
考えましょう。



トイレが
つかえなくなる
こともあります。



かんパン、かんづめなど
ながもちする 食べものを
ようい
用意しておきます。

じしん さいがい
地震などの災害がおこったら、でんき すいどう
電気やガス、水道がいつものようにつかえなくなることが
あります。せいかつ
生活にひつようなものをようい
用意しておきましょう。

さいていでも かぶん ようい
さいていでも3日分は用意しましょう。



「非常用持ち出し袋」の用意はしていますか

避難するとき ひつようなものを 入れたふくろが、「非常用持ち出し袋」です。
どのようなものを 入れたらよいか、お家の人などと 話しましょう。



（れい）ふくろの中

飲み水	ホイッスル
食べもの	お金
けいたいラジオ	ウェットティッシュ
かい中電とう	アルミブランケット
電池	マスク
ティッシュペーパー	はブラシ
ふく・下ぎ	タオル
きゆうきゆうセット (ばんそうこう、ほうたい、くすりなど)	

ワークシートに かんがえるを書きましょう

- 1 お家に「非常用持ち出し袋」はありますか。
お家の人などにきいてみましょう。
- 2 「非常用持ち出し袋」には、どのようなものが入っているとよいでしょうか。
お家の人などと話してみましょう。



ワークシート
ダウンロード

ビデオフィ
PDF

ワード
Word

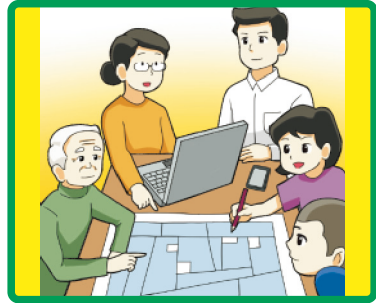


動画をみる

非常用持ち出し袋
ワークシート
(NHK)
1分



お家の人や まわりの人と 集合場しよを きめていますか



登下校や家の外に いるときに、地震が おこることが あります。

前もって、次のことを お家の 人などと きめておきましょう。

- 避難するところ
- お家の人などと あつまるところ
- れんらくほうほう

「171 (災害用伝言ダイヤル)」

171にダイヤルする

せつめいが ながれる

1をおす

せつめいが ながれる

家などの 電話番号を
ダイヤルし 伝言を ろく音する

公しゅう電話の つかいかたを お家の人などに きいておきましょう。

先生や お家の人などと
つかいかたを たしかめましょう。

ろく音された 伝言を きく
には 2をおします。

伝言の れい

「〇〇です。△△に
ひなんしています。」

ワークシートに
かんがえを
か
書きましょう

- 1 避難するところ、れんらくする ほうほうを 話しあひましょう。
- 2 「災害用伝言ダイヤル」の つかいかたを しらべてみましょう。



ワークシート
ダウンロード

ピーチーエフ
PDF

ワード
Word



もっとくわしく

はじめての公衆電話
(NTT 東日本)



もっとくわしく

マンガでわかる公衆電話
(NTT 東日本)



避難所について知りましょう



まいにちしんぶんしゃでいきよう (毎日新聞社提供)



とうきょうとていきょう (東京都提供)

がっこうや こうみんかんなどが 避難所になります。

災害のとき、家にいるときけんな人や、家が ひがいに あって すめなくなった人が、避難所に行きます。



が どう画をみる
避難所でのすこし方 (NHK) 10分



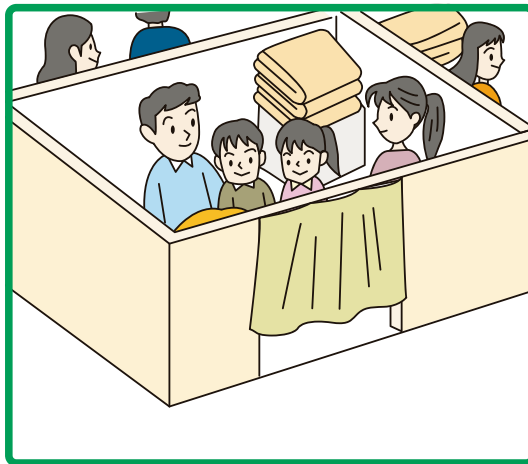
が どう画をみる
じしんがおきたら (NHK) 10分



避難所の生活で気をつけること



みんなでルールをまもり、おたがいにたすけ合って生活することが大切です。



それぞれの居住スペースは、その人にとっての家です。

かってに入ったりのぞいたりしてはいけません。



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 避難所では、どのようなことに気をつけるとよいでしょうか。
- 2 避難所では、どのようなお手伝いができるか考えてみましょう。



すりきず きりきず やけどをしたときは

災害では、けがをすることがあります。近くの大人にたすけを求めましょう。
自分でできる手当てを知っておきましょう。



すりきずは、きれいな水でよごれを洗いながしましょう。



きりきずは、ハンカチなどでおさえてちを止めます。

きず口がよごれているときは、水であらいま



やけどは、ながれる水で、十分にひやします。

ふくをきているときは、ぬがずにふくごとひやします。



避難訓練にとり組みましょう

地震などの災害は、いつおこるか分かりません。自分のいのちをまもる避難ができるように、学校での避難訓練をしんげんにとり組みましょう。



どんなときにするのまもりかたでしたか。



おさない



しゃべらない



かけない



もどらない



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 避難訓練でできたことに○をつけましょう。
- 2 避難訓練でがんばったことを書きましょう。



ワークシートダウンロード

PDF

Word



動画をみる

地震にそなえよう (NHK) 50秒



動画をみる

見て学ぼう安全「安全避難の方法」 (東京都教育委員会) 3分21秒



3 学びを 深めよう

防災たいけんができる ところに行ってみましょう



東京都には 防災たいけんができる ところがあります。
 すんでいる地いきで 防災くんれんを 行うところも あります。
 お家の人と 一緒に 参加してみましよう。

*かわいいことは、ホームページなどで かくにんしてください。

● 東京都消防庁都民防災教育センター
とうきょうしやうほうちやう と みんぼうさいきやうい

いけぶくろぼうさいかん
池袋防災館



たちかわぼうさいかん
立川防災館



ほんじよぼうさいかん
本所防災館



● 東京都消防庁
とうきょうしやうほうちやう
 消防博物館
しやうぼうはくがつかん



● そなエリア東京
とうきやう
 (東京臨海
とうきやうりんかい
 広域防災公園)
こういきぼうさいこうえん



● 気象庁
きしやうちやう
 気象科学館
きしやうかがくかん



● しながわ
しながわ
 防災体験館
ぼうさいたいけんかん



● 東京都北区
とうきやうときたく
 防災センター
ぼうさい
 (地震の科学館)
じしんかがくかん



● 練馬区立
ねりまくりつ
 防災学習センター
ぼうさいがくしやう



都内の防災体験・
 学習施設



復興へのきぼう

これまで ^{ひがしにほんだい}東日本大しんさいなど、^{おお}大きな ^{さいがい}災害が おこりました。
そのたびに ^{ふっこう}復興に むけて わたしたちは とりくんで きました。

みやぎけん ^{おなかわちょう}女川町の ^{ふっこう}復興



^{ひがしにほんだい}東日本大しんさいが おきたころ
(みやぎけんていきょう 宮城県提供)



^{ねんご}9年後の ^{おなば}同じ場しよ
(みやぎけんていきょう 宮城県提供)

ワークシートに
^{かんが}考えを
^か書きましよう

1 ^{ひがしにほんだい}東日本大しんさいのこ
とを ^{うちひと}お家の人などに
きいてみましよう。



ワークシート
ダウンロード

ビナーエフ
PDF

ワード
Word



もっとくわしく

^{ひがしにほんだい}東日本大震災って何？
(国土交通省)



もっとくわしく

^{せかい}世界は日本と共にある
～東日本大震災～
(外務省)

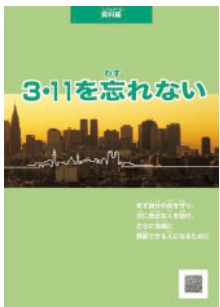


東京都の防災コンテンツ

お家の人やまわりの大人と いっしょに みましよう。

すんでいる 地いきの じょうほうげんも しらべておきましょう。

3・11を 忘れない



東日本大震災の記憶を風化させず、未来につなげていくための資料です。

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study_material/safety/reference2016.html#moku1



東京くらし防災



より一層きめ細やかな災害への備えのため、女性の視点から作られた防災ブックです。

「東京くらし防災」閲覧ページ (東京都防災ホームページ)

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005427/index.html>



東京都防災アプリ

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、防災に役立つコンテンツが充実。

iOS



Android



まなぶ 知識を身につけて備えよう!



「東京防災」冊子の閲覧&検索
「東京防災」冊子をスマホで閲覧。さらに欲しい情報をコンテンツ検索できるほか、大切なところに付せんを貼ったり、メモを残せます。



「東京くらし防災」冊子の閲覧&検索
くらしの中でできる防災を紹介した「東京くらし防災」冊子をスマホで閲覧。さらに欲しい情報をコンテンツ検索できます。

あそぶ 防災を楽しもう!



「防サイくんのおうち」
懐中電灯や水など、アイテムを集めたり、防サイくんの部屋をグレードアップするなど、楽しみながら備えを学べます。



「BOUSAI MANGA」
東京都防災アプリ内のコンテンツや防災に関する知識について、「BOUSAI MANGA」として楽しく紹介します。

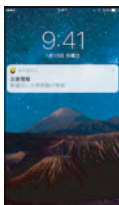


「防災クイズ」
ジャンル別にクイズを出題。クイズにチャレンジして正解すると「防サイくんのおうち」のアイテムがもらえます。



「シミュレーションゲーム」
防災を「自分ごと」化して、いざというときの行動をストーリー仕立てのゲームで学べます。

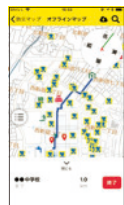
つかう いざというときに使える!



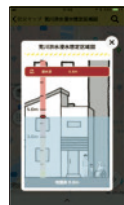
「災害情報の配信」
指定した区市町村の気象情報、地震情報、避難情報などをプッシュ配信。災害時に必要な情報を素早くキャッチできます。



「安否登録・確認」
様々なサービスの横断的な情報検索により、家族や友人の安否確認を手助け。安否情報発信時にメールやLINE等と簡単に連携できます。



「防災マップ」
オフライン時にも現在地を表示し、目的地までの移動を補助するので、土地勘がない場所でも安心します。



「水害リスクマップ」
河川の氾濫や高潮による浸水、土砂災害といった都内で想定される水害リスクを視覚的にわかりやすく確認できます。



わが家の防災アクションを かくにん しましょう

「防災アクション」とは、災害にそなえて、日ごろからとるべき行動や、災害がおこったとき、その場でとるべき行動のことです。



ワークシートに書いてまとめましょう

ワークシートに、「わが家の防災アクション・チェックリスト」があります。

できたことに○をつけましょう。
かくにんしましょう。



チェックリストのけっかからどのようなことができていたか話し合しましょう。



ワークシート
ダウンロード

ビジーエフ
PDF

ワード
Word

ぼうさい やく だ しょうぼういちらん 防災に役立つ情報一覧

ないかく ふ ぼうさいじょうほう こ
内閣府防災情報のページ 子どものページ

<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/kodomo/index.html>



こく ど こうつうしょうきょアンドエー ぼうさい
国土交通省Q&A 防災

https://www.mlit.go.jp/page/kanbo01_hy_004620.html



きしょう けい きしょうだい
気象庁 きっずコーナー「e-気象台へようこそ」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/e-jma/index.html>



けい しちよう しごと
警視庁 おまわりさんのお仕事

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/about_mpd/welcome/welcome/museum_tour.files/booklet.pdf



とうきょうしょうぼうちよう
東京消防庁 キッズコーナー

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/kids/index.html>



とうきょうしょうぼうちようこうしき
東京消防庁公式アプリ

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/inf/app/index.html>



にほんせきじゅうししゃ
日本赤十字社

<https://www.jrc.or.jp/volunteer-and-youth/youth/document/>



防災教育教材 「防災ノート ～災害と安全～」

小学校1・2年生版 令和4年度(2022)

監修	慶應義塾大学環境情報学部 武蔵野大学工学部	准教授 大木聖子 教授 伊村則子
制作協力	あきる野市立五日市小学校／中央区立晴海中学校／都立八丈高等学校／都立田無特別支援学校／ 気象庁／日本赤十字社東京都支部／警視庁／東京消防庁／東京都総務局総合防災部／東京都生活文化局私学部	
編集協力	共同印刷株式会社	
編集発行	東京都教育庁指導部指導企画課	
作成担当	東京都教育庁指導部長 東京都教育庁指導部指導企画課長 東京都教育庁指導部主任指導主事 東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事 東京都教育庁指導部指導企画課課長代理 東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	藤井大輔 栗原 健 村上卓郎 三田典子 薩摩幸喜 吉本一也

(職名は、令和4年3月末日現在)

参考文献 気象庁「津波から逃げる」／「防災ブック『東京防災』」／「東京暮らし防災」／「地震と安全」／
「3・11を忘れない」／神戸市「阪神・淡路大震災『1・17の記』」／東京臨海広域防災公園「防災体験学習(そなエリア東京)」