

いえ ひと  
家の人といっしょに  
ぼう さい  
防災アクションを起こそう。

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 ばん  
小学校3・4年生版の  
つかいかた

じ ぶん いのち まも み ぢか ひと たす  
自分の命を守り、身近な人を助ける。

とうきょう と きょういく い いん かい  
東京都教育委員会



# 『防災ノート～災害と安全』の使い方

文字読み上げが行えます  
(全てではありません)。

各テーマに  
ジャンプします。

1 災害の持ちようから考えよう

## 2 地震

地震が起きたら

地震が起きると、ビルや家などの建物がたおれたり、海の近くでは津波が来たりマンホールがうき上がるなどの様々な被害が起こります。

**地震だ! まず身の安全**

- ゆれを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- じょうぶなテーブルの下や、物が落ちてこない「たおれてこない」「移動してこない」空間に身をよせ、ゆれがおさまるまで様子を見る。

**余震**

最初に起きた大きな地震の後に起こる小さな地震のこと。

**緊急地震速報**

地震の発生直後に、各地での強いゆれの到達時刻や震度を予想し、かのうな限り早く知らせる情報のこと。

動画をみる

動画をみる

もっとくわしく

もっとくわしく

9

まえ  
前の  
ページに  
移動します。

つぎ  
次の  
ページに  
移動します。

言葉をを入力して、調べることができます。

『防災ノート』の上に  
メモがはれます。

ペンで  
書けます。

インターネットの動画  
やサイトを見ることができます。

# 『防災ノート』の内よう

## 1 災害の特徴から考えよう

## 2 備えよう

## 3 学びを深めよう

1 災害の特徴から考えよう

知る 考えよ

### 1 災害の特徴から考えよう

#### 災害の種類

火災 地震 大雨・台風

火山 竜巻・大雪 その他

6

2 災害にそなえよう

知る 考えよ

### 2 災害にそなえよう

#### 「非常用持ち出し袋」の用意はしていますか

避難のとき、必要なものを入れたふくろが、「非常用持ち出し袋」です。何を入れたらよいか、お家の人や周りの人と話してみましょう。

1 日ごろのそなえ

避難のときに、けがをしないように履のしっかりとつづをは→

避難のときにすぐに大事なものを持ち出せるよう、「非常用持ち出し袋」を用意しておきましょう。

| 入れる物の例    |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 飲み水       | 電池                          |
| 食糧物       | お薬                          |
| 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                   |
| ホイッスル     | マスク                         |
| ティッシュペーパー | 歯ブラシ                        |
| ハンカチ      | きょうろセット<br>(ばんそうこう、消毒液、薬など) |
| タオル       |                             |

7

3 学びを深めよう

知る 考えよ

### 3 学びを深めよう

#### 防災体験ができるところに行ってみましょう

実際に、災害について調べたり、防災体験ができたりするところがあります。お家の人など見学に行き、防災体験をしてみましょう。

1 防災体験しせつ

8

1 災害の特徴から考えよう

知る 考えよ

### 1 災害の特徴から考えよう

#### 火災が起こったら

火災を見つけたら、近くの大人に知らせましょう。火災警報音を聞いて、119番通報をしましょう。

2 煙をすわないようにハンカチで、口と鼻をふさぎましょう。にげるときは階段を使いまょう。

「火災のしいん」

「ガスコンロ」や「たばこの灰入れ」が多いです。「ストーブ」や「電気コード」も火災のしいんになっています。

「ゆうどう封」を呼びけましよう。

9

2 災害にそなえよう

知る 考えよ

### 2 災害にそなえよう

#### 家でのそなえをかくにんしましよう

家から出ないで避難(在宅避難)することもあります。お家の人や周りの人と話し、水や食料など1日あたり、何をどれくらい使うか考え、そなえておきましょう。最低3日分は用意しましよう。

1 日ごろのそなえ

かんづめのヘアワイド 電気、水道、ガスが使えなくなったときのためのけいけい用品を準備をしましよう。

かんづめのヘアワイド カセットコンロ

かんづめ、かんづめ、レトルト食品、カップラーメン、アルファ米などが白持ちましよう。

手水道が使えるなくなったときのためのけいけい用品(トイレ)をそなえておきましょう。

ワークシートに答えを書きましよう

1 置には、どのようなそなえがあるか調べてましよう。

2 置には、どのようなそなえをそなえておきたいか、お家の人や周りの人と話しましよう。

10

3 学びを深めよう

知る 考えよ

### 3 学びを深めよう

#### 復興へのきぼう

平成23(2011)年の東日本大震災では、津波や火災が起こりました。死者・行方不明者はおよそ2万人、こわれた建物は40万が所になりました。明日へのきぼうをつなく入つたので、復興がすすんでいます。

若手県政若手市(岡右地区)の高台移転

平成23(2011)年 東日本大震災後 令和2(2020)年 高台移転

ワークシートに答えを書きましよう

11 東日本大震災のことを調べてましよう。

11

かさい じしん おおあめ たいふう たつまき おおゆき  
 火災、地震、大雨・台風、竜巻・大雪  
 さいがい  
 などの災害について  
 まな  
 学ぶことができます。

ひ そな ひ なんじょ ひ なんくんれん  
 日ごろの備え、避難所、避難訓練、  
 おうきゅう て あて  
 応急手当について  
 まな  
 学ぶことができます。

ほうさいたいけん  
 防災体験しせつや、  
 さいがい  
 これまでの災害について、  
 みずか まな ふか  
 自ら学びを深めることができます。