

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5・6年生版の
つか かた
使い方

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 災害の特徴から考えよう

1 火災

知る

火災が起ったら

1 火災を見つけたら、近くの大人に知らせましょう。火災報知器を押して、119番通報をしましょう。

2 煙を吸わないように体を低くして、ハンカチで、口と鼻をふさぎましょう。にげるときは、エレベーターを使わず、階段でにげます。開けたドアやとびらを閉めてにげましょう。

「ゆう導灯」を見付けましょう。

火災の原因

「ガスコンロ」や「たばこの不始末」が多いです。「ストーブ」や「電気コード」も火災の原因になっています。

動画を見る

見て学ぶ安全な「安全な避難の方法」(東京都教育委員会) 3分21秒

動画を見る

クイズで防災を学ぼう(総務省消防庁) 8分10秒

もっとくわしく

リモート学習(東京都消防庁)

もっとくわしく

119番通報のしかた(東京都消防庁)

まえの
ページに
移動します。

つぎの
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』の内容

1 災害の特徴から考えよう

1 災害の特徴から考えよう

知る 考えを 書きまわそう

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

1 災害の特徴から考えよう

知る 考えを 書きまわそう

火災が起ったら

- 火災を見つけたら、近くの人と一緒に知らせよう。火災報知器を押して、119番通報をしよう。
- 煙を吸わないように鼻を捂って、ハンカチで口と鼻をふさぎましょう。ハンカチで、目と鼻をふさぎましょう。ハンカチで、目と鼻をふさぎましょう。ハンカチで、目と鼻をふさぎましょう。

「やう扉」を「開けよう」。

「ガスコンロ」や「たばこの灰皿」が多いです。「ストーブ」や「電気コード」も火災の原因になっています。

7

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。

2 備えよう

2 災害に備えよう

知る 考えを 書きまわそう

災害に備えよう

家の備を確認しましょう

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、それぞれが1日あたり何をどれくらい使うか考え、水や食料などの備蓄をしておきましょう。最低3日分は用意しましょう。

1日ごころの備え

備蓄

災害が起こったときのために備えておくべきもの。

飲料、米、ガスが使えなくなるかもしれないので、それにかわるもの。

ワークシートに考えを書きましょう

- 在宅避難のときに、あなたに必要なものは何ですか。
- 在宅避難のときに、必要な備蓄について考えましょう。

20

2 災害に備えよう

知る 考えを 書きまわそう

「非常用持ち出し袋」の用意はできていますか

避難のとき、自分にとって必要なものを入れた袋が、「非常用持ち出し袋」です。荷を入れるべきか、お家の人や周りの人と話し合ってみよう。

1日ごころの備え

ワークシートに考えを書きましょう

- 避難のときに、あなたに必要なものは何ですか。
- 「非常用持ち出し袋」に何を入れるべきか、お家の人や周りの人と話し合ってみよう。

入れるもの	飲み水	メシと箸と箸筒	アルミブランケット	かさ
	乾かき	ティッシュペーパー	ラジオ	かん電池
	フェルトティッシュ	タオル	スニーカー	マスク
	傘・洋服	かいし電筒	かき箸	

21

さいがい ざいたくひなん ひなんじょ
避難、在宅避難、避難所、
 ひごろ そな おうきゆう てあて
日頃の備え、応急手当について
 まな
学ぶことができます。

3 学びを深めよう

3 学びを深めよう

知る 考えを 書きまわそう

学びを深めよう

防災体験ができるのに行ってみよう

東京には、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。お家の入などと一緒に見学して、防災体験をしてみましょう。

※お問い合わせは、ホームページなどで確認してください。

● 東京都防災教育センター

● 東京都防災教育センター

● しがわ防災体験館

● 東京都防災教育センター

● 東京都防災教育センター

● 東京都防災教育センター

27

3 学びを深めよう

知る 考えを 書きまわそう

復興へのきぼう

過去、関東大震災、阪神・淡路大震災、東日本大震災など、大震災が起こりました。そのたびに、びびとは、復興に向けて歩みを進めてきました。

関東大震災から復興した東京

大正12(1923)年、巨大地震が関東地方をおそいました。ちょうど震災前だったため、まちまちで火災が発生し、大きな被害になりました。復興は、新たな都市計画のもとに、強じんて築られました。東京は近代化の都に、復興が生まれ変わりました。

3・11を忘れない

東日本大震災の記憶を継承させ、未来につなげていくための資料です。
http://www.tokyo-metro.tokyo-metro.co.jp/schools/study_material/safety/reference/2014.html

28

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。