

# じ しん づ なみ 地震・津波の

# きょう か しょ 教科書

かんしゅう うらのまさきせんせい  
監修 浦野正樹先生

わせだだいがくきょうじゅ ちいきしゃかい ききかんりけんきゅうじょ しょちょう  
早稲田大学教授「地域社会と危機管理研究所」所長

## もくじ

ひがしにほんだいしんさい  
東日本大震災でおこったこと 1~2

じしん つなみ  
地震・津波はどうしておこるの？ 3

にほん どうしてじしんおお  
日本はどうして地震が多いの？ 4

つなみ  
津波のこわさを知ろう！ 5~6

ぼうさいきょうしつ  
防災教室 パート1 7~8

じしん つなみ  
地震・津波が  
おこったらどうする？ 9~10

かぞくかいぎ  
家族会議をひらこう！ 11~12

ぼうさいきょうしつ  
防災教室 パート2 13~14

●わたしたちの「防災連絡表」  
●いざというときのために、災害用  
伝言ダイヤル「171」を体験しよう

うらびょうし  
裏表紙



# マグニチュード9.0、最大震度7

ひがし に ほん だい しん さい

# 東日本大震災で おこったこと

2011年(平成23年)3月11日におこった「東日本大震災」。この地震で死んだ人は15,000人以上、見つからない人は2,600人以上\*。最近では一番大きな被害がでた地震です。東日本大震災の被害の様子を見ながら、地震の本当のこわさを学びましょう。

\*平成26年3月11日時点、警察庁の資料より



家がこわれて、  
がれきでうまっ  
ている…。



北海道から九州までが  
ゆれた!



岩手、宮城、福島などの地震がおこった場所から近いところほど大きくゆれ、家や道路、鉄道などがこわれました。地面が大きくわれたり、山がくずれたりもしたよ。

岩手、宮城、福島では、町がすっかり津波にのみこまれて消えてしまうほどの大きな被害がでたよ。多くの人が、津波でおぼれて亡くなりました。



大きな船が  
陸地にのり上げ  
ている…



地震がおこってから、すぐに  
大津波がおそってきた!

震度 (どれくらいゆれたか)	
	震度4
	震度5弱
	震度5強
	震度6弱
	震度6強
	震度7
	水につかった 範囲



津波が陸地をかけた高さ



地震がおこったところ

地震で地下が動いた範囲



## 福島第一原発も津波におそわれた！

立入禁止

立入禁止

原子力災害特別措置法により

福島県

東京電力の福島第一原子力発電所は、地震と津波により被災しました。建物が爆発したりして、外に「放射性物質」がもれたんだよ。被ばくの危険から、福島第一原発のまわりに住んでいた7万人が避難しました。



福島県南相馬市

## 家へ帰れない人が、道にあふれかえった！

この地震がおこった日、東京で働いている人などは、鉄道が止まったり道路が渋滞したりして、家に帰れなくなりました。歩いて家に帰ろうとする人で歩道はあふれかえり、この様子は次の日の朝まで続いたよ。



徒歩で帰宅する人と渋滞車両で大混雑の東京都渋谷駅周辺  
写真提供：読売新聞社

夜の道を人が行列をつくって歩いている...



## 埋め立て地などで「液状化現象」がおこった！

東京湾岸や千葉、茨城など、海を埋め立てて地面をつくった場所などでは、地面が水のようになって強さがなくなる「液状化現象」がおこったよ。そのおかげで、家がかたむいたり、地面が陥没したり、水道やガスがこわれたりしました。



地面からどろ水がふき出している...



千葉県浦安市

## 「東日本大震災」はひとごとではない！

- 日本には地震に対して安全なところはない。
- いつどこで地震がおこるか予測もできない。



日本では昔から、地震がおこる前になんかあばれるといわれてきましたが、その関係はわかっていません。この大震災で住んでいた家に住めなくなった人が避難所で生活をしました。その後も不自由な生活をしている人が多いです。

なまず先生にも地震がいつおこるか分からないのね。地震で生きのびるためには、地震や津波がおこるしくみを学んで、日ごろから地震がおこったらどうすればいいのか考えておくことが大切だね。

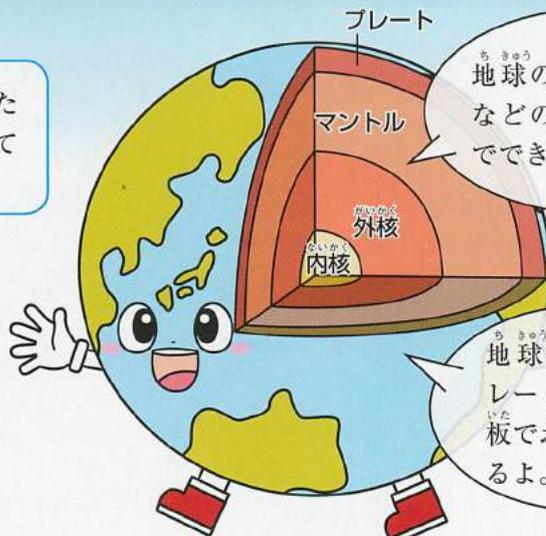


宮城県気仙沼市の避難所



# 地震・津波はどうしておこるの？

地震がおこるしくみを知るために、地球の中がどうなっているのか見てみよう。



地球の中はマントルなどのいくつかの層でできているよ。

地球の中はこうなっているんだ～。



地球の表面はプレートという固い板でおおわれているよ。

プレートは、地球の中にあるマントルがふきだして、海の水や大気で冷やされて固い板になったもの。

マントルの上のっているプレートは、マントルの流れによって1年間に数センチずつ動いている。

マントルは、温度が熱いものが地球の浅い方へ、冷えたものが深い方へと流れるようになっている。



プレートがぶつかり合っている部分に、少しずつゆがみがたまり…

う～ん、ひっばられちゃうよ～

マントルの流れにそって、少しずつ、しずみこんでいるんだ！

ある時…、突然に…

ダメだあ～！！もう、ガマンできない～！！

地震

津波

ひっばられたプレートが、ガマンできなくなって元に戻ろうとしたときに、地震や津波がおこります。



## 日本でおこる地震は3タイプ

### ②大陸プレートにさげ目ができる地震

海洋プレートが大陸プレートをおしつづけるので、大陸プレートにさげ目ができる地震。数十万年前よりくり返すので、これからも動かかもしれないところを「活断層」といいます。日本には「活断層」が2千か所ぐらいあるといわれている。

こうしておこった大地震が「阪神・淡路大震災」！

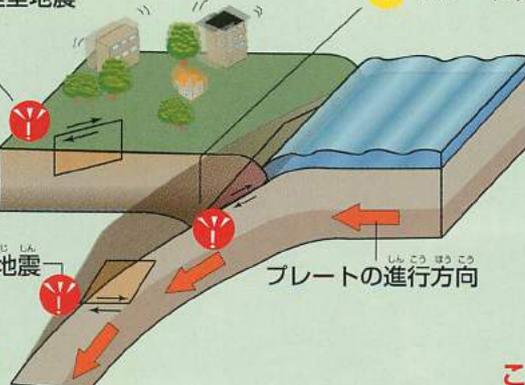
### ③しずみこんだ海洋プレートでおこる地震

海洋プレートがしずみこんでいく時にわれたり、反り返っておこる。

### ② 内陸型地震

### ① プレート境界型地震

### ③ スラブ内地震



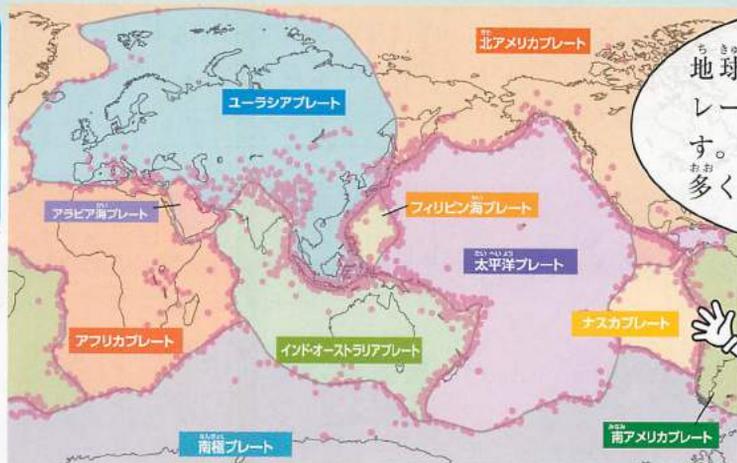
### ①プレートの境目でおこる地震

おしている海洋プレートが大陸プレートの下にしずみこんで、大陸プレートにひずみがたまり元に戻ろうとはねかえっておこる。

こうしておこった大地震が「東日本大震災」！

# 日本はどうして地震が多いの？

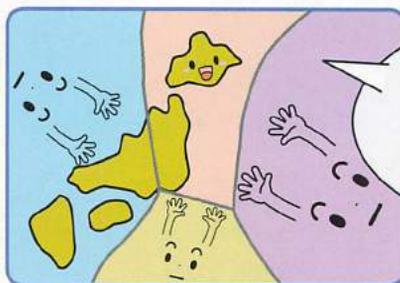
日本に地震が多いわけを世界地図で見てみよう。プレートがパズルのように組み合わさっているのかわかるかな？



地球は、10枚くらいのプレートでおおわれています。ピンクの点は、地震が多くおこったところだよ。



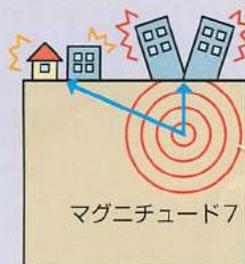
プレートのパズルの境目と地震が多いところは、同じだね。



日本は4枚のプレートがぶつかりあっている場所にあるので、地震がよくおこります。

## マグニチュードと震度ってなに？

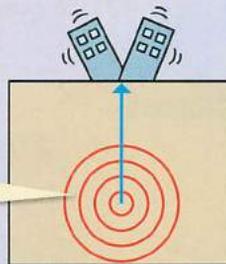
震度2 震度5



自分のいる場所でどれくらいゆれたかを表すのが「震度」

地震がどれくらい大きかったかを表すのが「マグニチュード(M)」

震度4



地震がおこった場所から遠くなるほど、震度は小さくなります。



### ●震度のめやす(どれくらいゆれたか)

<p><b>0</b></p> <p>人はゆれに気づかない。</p>	<p><b>1</b></p> <p>部屋の中で静かにしている人の一部が、わずかなゆれに気づく。</p>	<p><b>2</b></p> <p>部屋の中で静かにしている人のほとんどがゆれに気づく。電灯などがわずかにゆれる。</p>	<p><b>3</b></p> <p>部屋の中にいるほとんどの人がゆれに気づき、たなの食器が音をたてることがある。</p> <p>カタカタ</p>	<p><b>4</b></p> <p>ねむっている人のほとんどが目さます。部屋の不安定な置物がたおれることがある。</p>
<p><b>5(弱)</b></p> <p>家具が動いたり、食器や本が落ちたり、窓ガラスがわれることがある。</p>	<p><b>5(強)</b></p> <p>タンスなどの重い家具や、外では自動販売機がたおれることがある。</p>	<p><b>6(弱)</b></p> <p>立っていることがむずかしい。壁のタイルや窓ガラスがこわれ、ドアが開かなくなる。</p>	<p><b>6(強)</b></p> <p>はわないと動くことができな。重い家具のほとんどが動いて、たおれるものが多い。</p>	<p><b>7</b></p> <p>地面がわれたり、山くずれがおこることがある。</p>

# 津波のこわさを知ろう!



東日本大震災では、地震がおこってからすぐに日本の太平洋沿いに大津波がおしよせてきました。その時の大津波がおこった様子を見てみよう。

東京大学地震研究所のホームページで、おうちの人と津波シミュレーションの動画を見てみよう。  
[http://outreach.eri.u-tokyo.ac.jp/eqvolc/201103\\_tohoku/tsunamisimulationfurumura/](http://outreach.eri.u-tokyo.ac.jp/eqvolc/201103_tohoku/tsunamisimulationfurumura/)

## 東日本大震災の津波がおこった様子

(東京大学地震研究所 古村孝志教授による)

30分後



地震発生  
30秒後



10分後



東北沖の太平洋の海水が南北に長い壁のように盛り上がっている。これが津波なのか…。この壁の下の地底で地震がおこったんだよね。

高く盛り上がった津波が東西に広がっている。



東北や関東の海沿いに津波が到達している。



津波が見えてからではとても逃げきれないね。

引き潮がなくても津波はくる。津波は引き潮(潮が引いて海面が低くなっていくこと)から始まることがありますが、地震のおこり方や海岸の形によっては引き潮がおこらないこともあります。

何度もくり返しておそってくる。津波は2度、3度と何度もおしよせます。2度目が1度目より大きい場合もあります。



### ジェット機なみのスピード

津波が太平洋を伝わる速さはジェット機なみ。海岸近くでもオリンピックの短距離選手ほどの速さがあります。



ジェット機

時速800キロ



新幹線

時速250キロ



自動車

時速100キロ

水深100メートル

水深500メートル

水深5000メートル

水深で変わる津波の速さ

# 東日本大震災では、東北地方の太平洋沿いにすさまじい津波被害がでた!

津波が見えてからでは逃げ遅れるので、地震がおこったらすぐにできるだけ海からはなれた高い場所へ避難しましょう。



津波がくる時は、すぐに高台に逃げる～

1時間30分後



津波は、湾の中ではねかえったりして、何度も押しよせたんだって。



津波ってかけのぼるのね。



津波の高さは想像以上

津波の高さは海岸の形によってわかります。海岸で津波の高さが1メートルでも、陸地を津波がかけのぼり10倍くらいの高さにまでなることもあります。



オリンピックの短距離選手



時速36キロ

津波の高さ

水深 10メートル

通常の海の高さ

人 きりん 6階建てのビル 消防はしご車

高さの目安になるもの

「津波の高さ」と「津波が陸地をかけた高さ」の違い

観測史上 最も高い津波

岩手県宮古市  
津波が陸地をかけた高さ  
40.5メートル<sup>※1</sup>

死者の90%が津波でおぼれて亡くなった

岩手県陸前高田市では、大半の家が津波にのみこまれ、避難所へ逃げた人までが大津波におそわれた!



岩手県大船渡市  
津波の高さは16.7メートルと推測<sup>※2</sup>

避難所でもあった小学校も津波におそわれた

宮城県石巻市の大川小学校では、想定をこえた大津波がおしよせ、108人の児童のうち、74人の死亡・行方不明者がでました(平成23年9月23日現在)。



福島県相馬市  
津波の高さは9.3メートル以上を計測<sup>※3</sup>

※1 東北地方太平洋沖地震津波合同調査グループの調査による  
※2 気象庁「災害時自然現象報告書平成23年第1号(同庁の現地調査)」による  
※3 気象庁「災害時自然現象報告書平成23年第1号(同庁の津波観測値)」による

防災クイズ

次のクイズのこたえを3つの中から選ぼう。

クイズ①



地球でおきる地震のどのくらいが日本やそのまわりでおこっている？

- ① 約10%
- ② 約30%
- ③ 約40%

地球の表面には10枚くらいのプレートがあるよ。そのうち日本は4枚のプレートがぶつかっているところにあるんだよ。



クイズ②



日本でおきる地震のうち、人の体に感じる地震の回数を平均すると毎日何回くらいおこっている？

- ① 0~1回
- ② 3~4回
- ③ 10回以上

人の体に感じない小さな地震なら、毎日数えられないほどおこっているんだよね。



クイズ③



地震がおこることをテレビやラジオ、防災無線で知らせるしくみはなに？

- ① なまらず知速報
- ② 緊急地震速報
- ③ カタカタユサユサ速報

この速報は、はじめにくる弱いゆれ(カタカタ)をすばやくキャッチして、強いゆれ(ユサユサ)が来る前に知らせるしくみだよ。速報が出てからゆれるまでの時間は数秒から数十秒しかないよ。強いゆれがくると聞いたときは、9~10ページの自分の身を守る行動をすぐにとろう。



クイズ④



津波を英語でいうとなに？

- ① マグニチュード
- ② トルネード
- ③ ツナミ

英語のアルファベットでは、「TSUNAMI」って書くんだよね。



「てんでんこ」は東北地方の方言だよ。

クイズ⑤



東北地方の言い伝えである「津波てんでんこ」の「てんでんこ」って、どういう意味？

- ① 津波がくる前は、「でんでん虫」がたくさんあらわれる
- ② 津波がくる時は、「めいめい」でとにかく高台に逃げる
- ③ 津波がきた後は、「電話や電気」が使えなくなる



# 新聞紙で防災工事をしよう

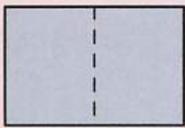
## ●新聞紙スリッパをつくってみよう

新聞紙はいろいろなことに使えて便利だよ。避難所での生活にも役にたつ新聞紙スリッパの作り方を覚えておこう。

### ★用意するもの

新聞紙2枚、セロハンテープ

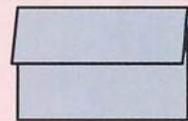
**1** 新聞紙1枚をひろげて、横に2つ折りにする。



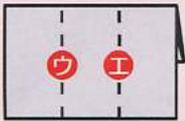
**2** 縦に4等分にして、折り目をつけてひろげる。



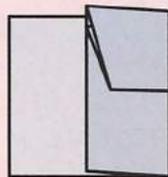
**3** ②の「ア」のところを手前に折り、もう一度①のところを手前に折る。



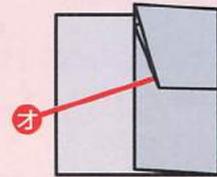
**4** ③を裏返す。横に3等分にして、折り目をつけてひろげる。



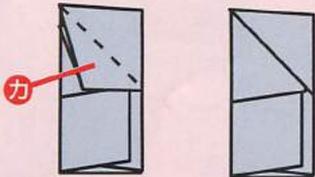
**5** ④の「ウ」のところを手前に折る。



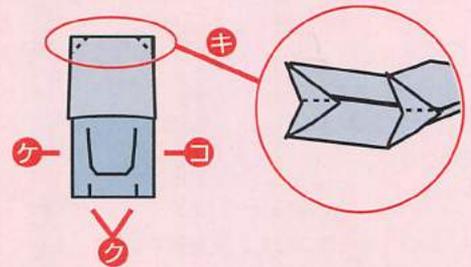
**6** ④の「エ」のところを手前に折り、⑤にはさみ込む。



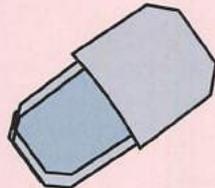
**7** 「カ」を三角にして内側に折り込む。



**8** ⑦を裏返す。スリッパのつま先になる「キ」の部分を袋折りにする(2か所)。スリッパのかかととなる「ク」の部分は、端から1センチあたりで縦1センチにビリッと切る(2か所)。



**9** ⑧の「ク」の部分を使って、「クケコ」の部分が立つように形をととのえて、セロハンテープでとめる。これで、かた足分が完成。



**10** 新聞紙をもう1枚を使って、①～⑨をもう一度くり返して1足分が完成。



## ●あったか～い新聞紙のこんな使い方

- ◆服の下にクシャクシャによくもんだ新聞紙を入れるとあたたかくなる。
- ◆新聞紙を毛布の上からかぶせると、保温効果上がる。
- ◆新聞紙をお腹のあたりにまいてラップをまきつけると、お腹の冷えを防ぐ「腹まき」に。

### 防災クイズのこたえ

- クイズ1 : ①      クイズ2 : ②  
クイズ3 : ②      クイズ4 : ③  
クイズ5 : ②

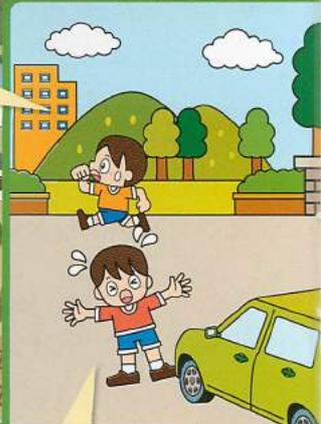
# 地震・津波がおこったらどうする？



家や学校にいるとき、学校の行きかえりや遊んでいるときなど、地震はいつおこるかわからない！ 日ごろから、地震や津波がおこったらどうすればいいか考えておこう。

空き地や公園などの広い場所へ逃げよう

看板やガラスなどがたくさんある商店街は危険なため。



車道に飛び出さない

大きなゆれのときは車もまっすぐ走れないのでとても危ない。

## 家にいるとき

ドアや窓を開けて逃げ道をつくろう

地震でドアや窓が開かなくなって閉じ込められる心配があるため。



すぐにガスレンジやストーブの火を消そう

火事を防ぐため。ただし、ゆれが大きいときは自分の身を守ることがまず一番。

## 外にいるとき

たなや電灯の下などはなれて、ざぶとんなどで頭を守ろう

いろいろなものが落ちてくることがあるため。

テーブルや机の下にかくれて、ゆれがおさまるのを待とう

あわてて外に飛び出さないことが大事。

トイレやお風呂にはいついるとき

●ドアを少し開けて頭を手で守りながら、ゆれがおさまるのを待とう。



※ただし、頭上にタンクがあるタイプのトイレの場合は早く逃げよう。

●お風呂の火をしまつして、服を着ていつでも逃げ出せるようにしよう。

ねているとき

まくらをかかえて頭を守りながら、ふとんやベッドの下にかくれよう。



くつをはこう

家の中もガラスのかけらなどが散らばって、危ないため。

## 避難するときはどうする？

親と連絡がとれないとき

近所の大人や消防の人などの指示を聞いて、避難場所へ一緒に避難しよう。



家が燃えたりくずれそうなとき、海やがけのそばにいるとき

すぐに逃げ出そう。



## 避難するときの服装

ヘルメット  
(ぼうさいずきん)

非常持出品  
(14ページで確認しよう)

なが長いズボン

ぼうさい防災カード  
(14ページでつくろう)

なが長そで  
くんて軍手

そこ底の厚いはきなれたくつ



玄関には行き先を書いたメモをはろう

家にはいない家族に行き先を知らせるため。

**頭をかばんや上着などで守ろう**

かん板や屋根がわら、窓ガラスなどが落ちてくることがあるため。



**ブロックべいや自動販売機、電柱などからはなれよう**

たおれたりこわれたりして危ないため。けって電柱にしがみつかないこと。切れた電線にも注意。



**スーパー・デパートにいるとき**

- かばんや買い物かごなどで頭を守る。
- 窓やガラスケースからはなれる。
- 電気製品、家具、食器売り場は危険。
- 係員の指示をきく。
- 避難するときは階段で。



**電車・バスにのっているとき**

- 急停車に注意。
- かばんなどで頭を守る。
- 立っているときは、つかかわりやすりにしっかりつかまる。
- すわっているときは、体を前かがみにして足をふんばる。
- 乗務員の指示を聞く。



**学校にいるとき**

**ドアを開けよう**

地震でドアが曲がり開かなくなることがあるため。

ろうかや階段にいたら、近くの教室の机の下にかくれよう

先生の言うことをよく聞いて、落ち着いて行動し、避難しよう

本だなやロッカー、げた箱からはなれて、頭を守りながら小さくかがもう

たおれたりくずれたり、中のものが落ちてきたりするため。



机の下にもぐり、できるだけ体を小さくして、机の脚をしっかりとさえよう

窓の近くからはなれよう  
窓ガラスがわれて落ちてくる可能性があるため。

**他の教室にいるとき**

- 理科室や家庭科室では、すぐに火を消す。
- ガラスや食器などのわれものからはなれる。
- 音楽室ではピアノ、図書室では本だなからはなれる。



**校庭・体育館・屋上にいるとき**

- 飛び箱などの体育用具やたおれそうなものからはなれる。
- すみに逃げない。真ん中集まる。
- 頭を手で守り、腰をおろしてゆれがおさまるのを待つ。



**地震がきたら、頭を守り、小さくかがもう**

ざぶとんや手で頭を守りながら、ダンゴ虫のように丸くかがんで、ゆれがおさまるまで待とう。



**学校では、先生の言うことをよく聞いて**

「お・か・し・も」の合言葉で避難

- お さない    か けない    し やべらない    も どらない

下級生は上級生の言うことをよくきいて、上級生は下級生のお手本となるようにかばおう。

**海の近くで津波の危険がある場合には、できるだけはなれた高台や学校の屋上などへすぐに逃げよう!**

# ぼくたち、わたしたちは「防災大臣」

かぞくかいぎ

# 家族会議をひらこう!



ぼくたちやわたしたちが「防災大臣」となって、いざというときにどうすればいいか、家族と話し合ってみよう。日ごろの心がまえがしっかりしていれば、あわてないですみます。

## 学校のお迎えルールを確認しよう

「災害時は、おうちの人が学校に迎えに行けないときもある」ということをおぼえておこう。心配になって、学校を飛び出したりして一人で家に帰るのはやめましょう。おうちの人が迎えに行けないときのために「親せきや近所の大人が迎えにくるのか」「学校にとどまっていればいいのか」などを家族で話し合ってみよう。



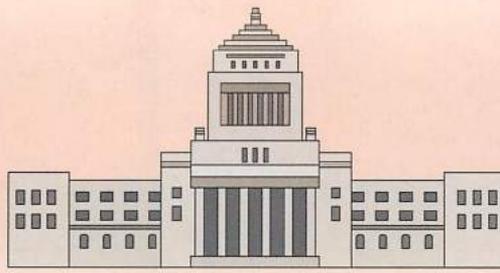
## 保護者の方へ

災害時の学校側の対応方法を確認しておき、親が学校に迎えに行けない場合などに備えて、子供と話し合っておきましょう。

## 家族のスケジュール表をつくろう

家族のみんなの予定を知っておくと、災害がおきたときにあわてなくて済みます。「だれが・いつ・どこにいるのか」を下のスケジュール表をつくって書くようにしたり、毎日話して知っておこう。

時間	家族の名前	月	火	水	木	金	土	日
昼間	例：〇〇子	学校	学校	学校	学校	学校	水泳教室	
夕方～夜	例：〇〇子		ピアノ教室		塾			



## 避難時の待ち合わせ場所を決めておこう

自分の住んでいる場所はどんな災害がおこりやすいのか、家族がはなればなれになったときの連絡方法や避難場所を話し合っておこう。できれば、休みの日に家族みんなで避難コースを下見して、危なそうな場所(川べり、せまい道、への近くなど)もチェックしておこう。



## 地域の避難訓練に家族で参加しよう

大きい災害のときは、家族だけではどうすることもできないことが起こります。地域の避難訓練に参加して、災害がおこったときにどうするのか、助け合いの方法などを話し合っておこう。また、ふだんからご近所の人にあいさつをして親しくなっておこう。

## 日ごろから、おかたづけをしよう

災害時、物が散らかっていると、けがをしたりして危険です。使い終わった物は、必ずかたづけるようにしましょう。本やおもちゃなどは、自分の頭より高いところに置かないようにしましょう。

### 保護者の方へ

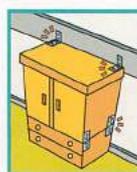
下の絵を見ながら、こども部屋に危ないところがないか、お子さんと一緒にチェックしましょう。

### 固定できない場合の知恵



### 本棚

重い本は下に入れる。本をすき間なく並べて飛び出しを防ぐ。L型金具などで鴨居などに固定する。



### たんす

上下2段タイプのもは、平型金具で連結する。背の高い家具はL型金具などで鴨居などに固定する。

## 休日は親子で地震や津波を体験できる場所に行ってみよう

防災を身近に感じながら、子どもから大人まで楽しく学べる体験スポットが全国にたくさんあります。音や照明、映像などで工夫されたアミューズメント施設なみのところも多く、そのほとんどが無料で利用できます。

近くにある「防災体験施設」を、おうちのひとにインターネットで調べてもらったり、市区町村や消防署などに問い合わせてもらって、親子で出かけてみよう。



防災拠点施設と防災体験学習施設(そなエリア東京)



災害体験ゾーンの入入口。入口の右側には、直下地震がおきたときに、3日間、生き残るための行動チャートが描かれている。(そなエリア東京)

# ぼう さい きょう しつ 防災教室 パート2

## ぼう さい 防災クイズ

つぎのことがおこったとき、ただしいこうどうをしている絵はどっちかな？

### クイズ1



しんがおこったときは、どんなポーズをとればいい？



### クイズ2



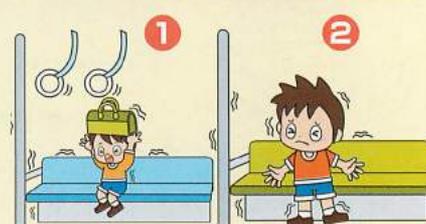
いえがっこうなかのときにしんがおこったら、どうする？



### クイズ3



でんしゃなかのときにしんがおこったら、どうする？



### クイズ4



そとにいるときにしんがおこったら、どうする？



### クイズ5



マンションやビルから避難するときは、何でおりる？



### クイズ6



かいがんにいるときにしんがおこったら、どうする？



## がっこう ひなん あいことば 学校で避難するときの合言葉「お・か・し・も」ってなに？

がっこう ひなんするときにあいことばを覚えてるかな？ 右の○の中に合言葉の意味を書いて、間違った行動をしている絵と線でむすんでみよう。



• お ○ ○ ○ ○

• か ○ ○ ○ ○

• し ○ ○ ○ ○ ○ ○

• も ○ ○ ○ ○ ○ ○

## 「防災クイズ」のこたえ

クイズ1：① クイズ2：① クイズ3：①  
クイズ4：① クイズ5：② クイズ6：①

「学校で避難するときの  
合言葉「お・か・し・も」  
ってなに？」のこたえ



## 非常持出品を確認しよう

### 子ども用の例



### 大人用の例

貴重品類	現金(公衆電話用に10円玉を余分に用意)、預貯金通帳、印鑑、保険証、免許証など
非常食品	乾パン、缶詰、栄養補助食品、あめ・チョコレート、飲料水
避難用具	懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池、ヘルメット、防災ずきん
生活用品	軍手、毛布、缶きり、ライター・マッチ、ナイフ、携帯用トイレ、歯磨き、カイロ
救急用具	救急箱(絆創膏・消毒液・常備薬)、処方箋の控え、生理用品
衣類	下着・靴下、長袖・長ズボン、レインコート

#### ●赤ちゃんがいる家庭の場合

ミルク、哺乳びん、離乳食、スプーン、オムツ、おんぶひも、ガーゼ、赤ちゃんのお気に入りのおもちゃなど

#### ●その他

携帯電話の充電器、コンタクトレンズのケア用品、入れ歯殺菌剤など

### 保護者の方へ

非常持出品は、必要最低限におさめることが大切です。避難所で何が必要になるか考慮してそろえましょう。ただし、あれやこれやと袋に詰め込んで重くなりすぎると、避難に支障がでてしまいます。成人の男性で15キロ、女性で10キロが目安とされています。とくに、子どもの場合は発育によって異なりますので、避難の際にすばやい行動ができる重さを確認して調節しておきましょう。

## 防災カードをつくらう

災害がおこったとき、一人でも必ず家族と連絡がとれるように、そして助けてくれる人が困らないように「防災カード」をつくっておこう。下のカードのわからない部分は大人の人に聞きながら書いて、切り取って真ん中で折っていつも持ち歩こう。

防災カード			
名前	ふりがな	血液型	
住所	☎		
	生年月日	年	月 日

●家族とはなれたら		に集合
おうちの人の携帯	名前	☎
	名前	☎
	名前	☎
その他の連絡先	名前	☎
	名前	☎
学校名	☎	

# わたしたちの「防災連絡表」

住所	
名前	☎
学校名	年 組

## ● 家族の連絡先

名前	連絡先	連絡先の電話	携帯電話

## ● 親せきやお友だちの連絡先

名前	連絡先	連絡先の電話	携帯電話

消防車・救急車をよぶとき

# 119

おまわりさんをよぶとき

# 110

「災害用伝言ダイヤル」を使うとき

# 171

**R100 VEGETABLE SIL INK** 環境に配慮し、古紙配合率100%の再生紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法親出版 BS011540-016

## いざというときのために、災害用伝言ダイヤル「171」を体験しよう

災害時は、家族が被害にあっていないか気になりますが、電話がつながりにくくなり連絡がとれなくなることがあります。そのような場合でも伝言で連絡をとることができるのが、災害用伝言ダイヤル「171」です。いざというときのために、おうちの人と一緒に使い方を覚えておきましょう。

### 保護者の方へ

- 下記日時に災害用伝言ダイヤルが体験できます。お子さんと一緒に使い方を確認しておきましょう。
- 毎月1日および15日 00:00～24:00
  - 正月三が日(1月1日00:00～1月3日24:00)
  - 防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)
  - 防災とボランティア週間(1月15日9:00～1月21日17:00)

### 災害用伝言ダイヤル「171」

**171の使い方**

携帯電話の番号やIP電話の番号は使えません

固定電話の番号を入れる  
0X-XXXX-XXXX

被災地の番号でないと入力できません

市外局番から  
1#  
録音 ※30秒以内  
9#  
終了

災害時は公衆電話の方がつながりやすい

伝言をのぞく  
171

伝言をさく  
2  
左と同じ電話番号を入れる  
0X-XXXX-XXXX  
1#  
再生

### 防災カード

自分の写真をはっておこう