

3年保管

ぐらっときたら いのち まも 命 が守れますか？

小学校4・5・6年生用



にいがたけんちゅうえつおきじしん
H19.7.16 新潟県中越沖地震より



くまもとじしん
H28.4.14 熊本地震より



とうほくちほうたいへいようおきじしん
H23.3.11 東北地方太平洋沖地震より

豊橋市教育委員会
豊橋市

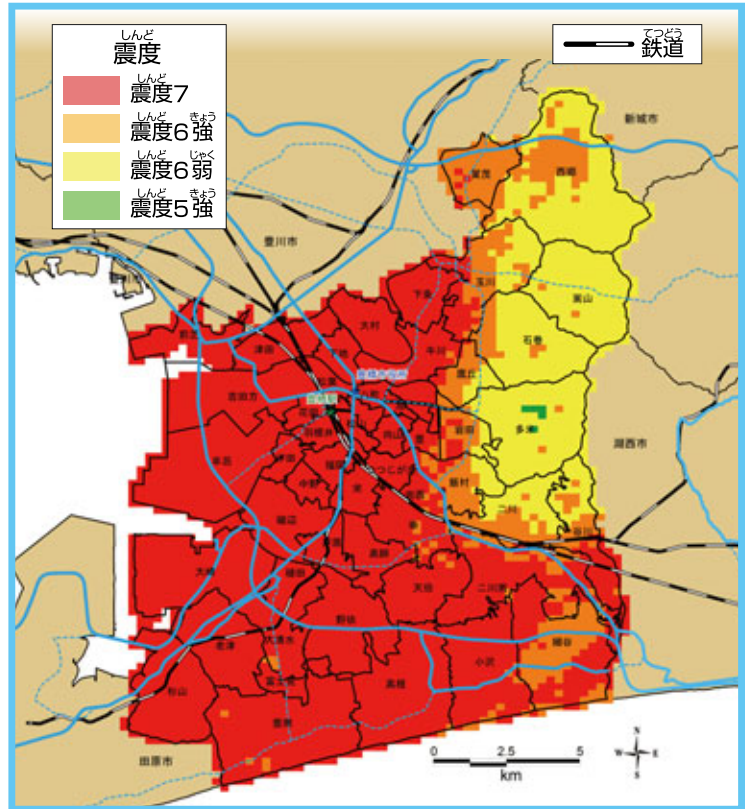
南海トラフ地震が起きたら…

豊橋市で予測されるゆれの強さ

南海トラフ地震が発生した場合、豊橋市では、ほとんどの地域で震度7のゆれになると予測されています。

私たちの生活の中で、災害をなくすことはできませんが、普段からの地震への備えで被害を少なくすることができます。

自分の命は自分で守るために、今日から家族と一緒に防災について考えてみましょう。



※250mメッシュ単位で算定

豊橋市の震度予測図(理論上最大想定モデル)

豊橋市南海トラフ地震被害予測調査結果(平成26年8月)

地震のゆれの強さ(震度)と被害の予想

| 震度5弱 | 震度5強 | 震度6弱 | 震度6強 | 震度7 |
|---|---|---|--|---|
| <p>大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</p> | <p>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、たなにある食器や本で落ちるものが多くなる。</p> | <p>立っていることが難しくなる。壁のタイルや窓ガラスが壊れ、落ちることがあり、ドアが開かなくなることがある。</p> | <p>はわないと動くことができず、飛ばされることがある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。</p> | <p>ゆれに弱い建物は、かたむくものや倒れるものが多くなる。ゆれに強い建物でも、まれにかたむくことがある。</p> |

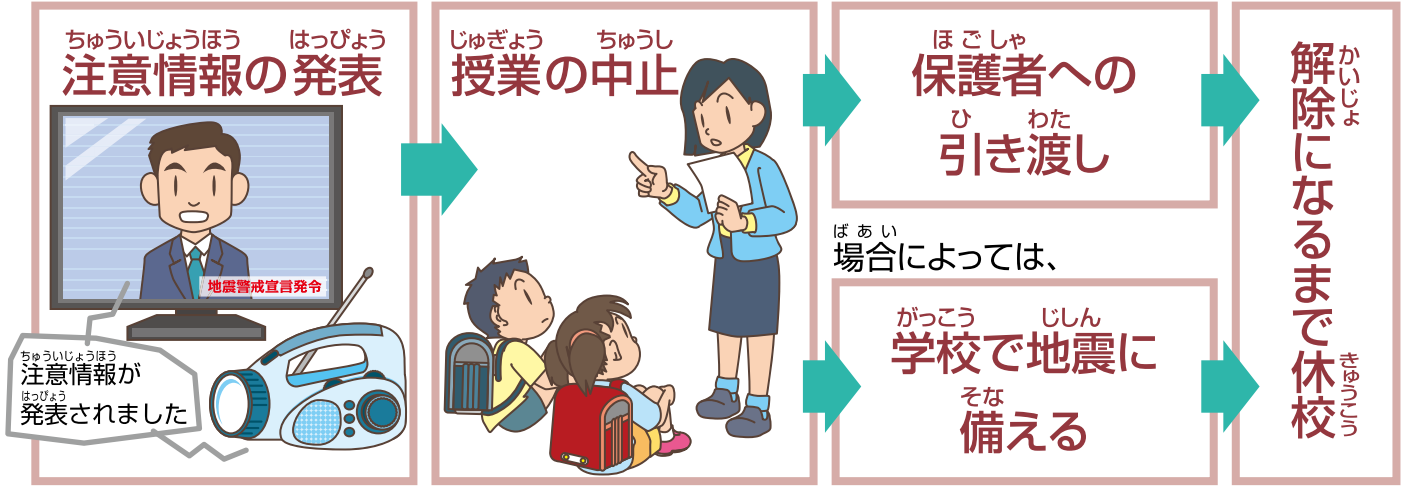
とんかいしん 東海地震 について

ちゅういじょうほう 注意情報 と けいかいせんげん 警戒宣言

東海地震は予知できるかもしれないと言われており、大きな被害が出ないように、地震の発生について、いろいろな機器を使って調べています。その中で異常が発見されると、東海地震注意情報がテレビやラジオを通して発表されます。

そして、「判定会」という会議で話しあった結果をもとに「東海地震が起こりそうだ」という時には、内閣総理大臣から「警戒宣言」というものが出ることになっています。

ちゅういじょうほう 注意情報が発表されると学校では…



あなたを学校に迎えに来る人を書いておきましょう。

すぐに迎えが来る場合と、学校で待つ場合があるんだね。

自分が、どのような行動をするかを確認しておくことが大切だね。

けいかいせんげん 警戒宣言が出たら…

警戒宣言は、大きな地震が2～3日ぐらいの間(または数時間以内)に起こるおそれのあるときに出来ます。必ずすぐに大きな地震が起こるわけではありません。

テレビやラジオなどで警戒宣言を知ったら、あわてないで行動することがとても大切です。

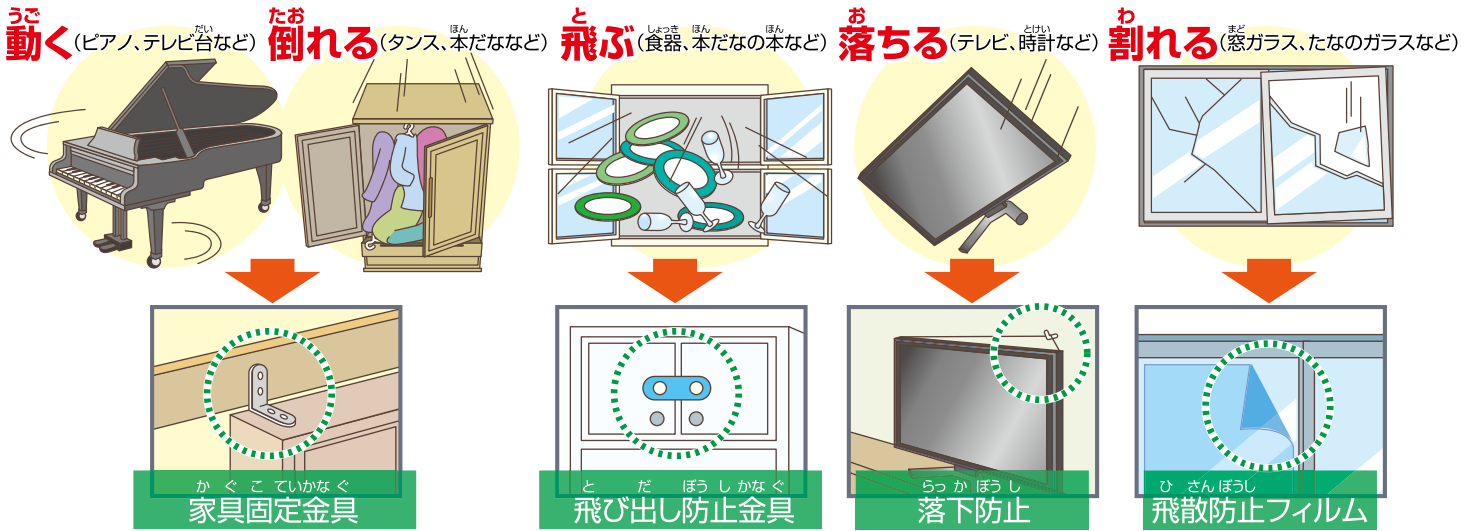
「警戒宣言」が解除されるまで休校になります。

地震が来る前に

① 家具などへの備え

大きな地震が来ると、じょうぶな家に住んでいても家具が倒れたり物が落ちたりすることがあります。今のうちからチェックしておきましょう。

家具は下の図のようになります。固定をするなど事前に備えておきましょう。

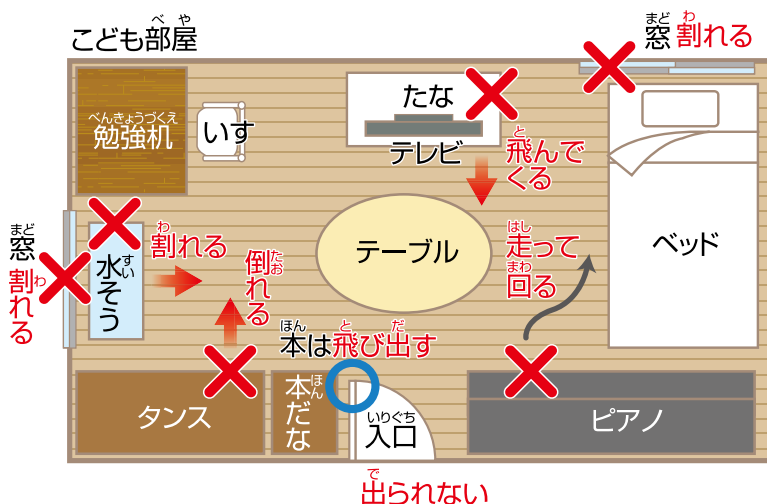


② チャレンジ! わが家の防災マップを作ろう!

自分の部屋などの危険チェックをしてみましょう

危険チェック手順

- チェック
- 部屋の中をよく観察しましょう。壁、出入口、窓を書きましょう
 - タンスやベッド、本だななど、部屋にあるものを書きましょう
 - 机やテーブルのいすの位置(座る場所)まで書きましょう
 - 固定していない家具には×印、固定している家具には○印を書きましょう
 - どのような状態になるのか予測を書きましょう



災害時に家の中で危険になるものが事前にわかるね。気をつけなくてはならないところを、さっそく今日から対策していこう!



地震が起きたら

おお

しゃがむ

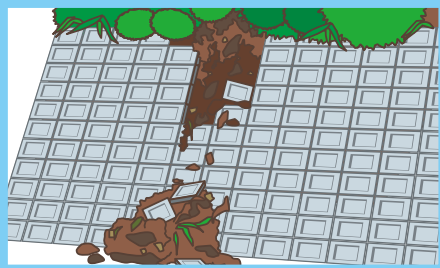
にぎる

登下校の時に起きたら

ちか とき
がけの近くにいる時

ほどきょう ある とき
歩道橋を歩いている時

いえ かんばん ある とき
家や看板のそばを歩いている時



- がけから離れてしゃがむ
- その場にしゃがむ
- 家や看板から離れてしゃがむ
- カバンなどで頭をおお
- てすりなどをにぎる
- カバンなどで頭をおお

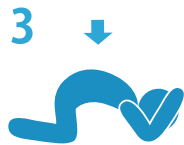
身を守るための安全行動「シェイクアウト」

身をまもるための合言葉
“シェイクアウト”と言われたら、
この動きをとりましょう!

しせいをひくく

あたまをまもり

じっとする



地震のゆれから自分の命を守るための行動“シェイクアウト”
この動きを身につけて、いつでも、どこでも行動できるように訓練しましょう!

ゆれがおさまったら

ゆれがおさまったら、近くの安全な場所(学校・公園・広場)へ避難します。むやみに家に帰ったりすると、火事が起こったり家がこわれてきたりするので危険です。その点、学校は地域の避難場所にも指定されていたり、家の人との連絡もとりやすかったりするので、避難場所としては、とてもよいです。

とうこうちゅう じしん はっせい
登校中に地震が発生

げこうちゅう じしん はっせい
下校中に地震が発生

ゆれがおさまったら

ちか あんぜん ばしよ
近くの安全な場所

(学校・公園・広場・家族で
話し合って決めた場所)

がっこう とき お 学校にいる時に起こったら

ひなん とき 避難する時の4つのきまり

- 1 **おすな!** 2 **はしるな!**
3 **しゃべるな!** 4 **もどるな!**

いざという時、あせらず冷静に行動・判断ができるように避難のきまりを、しっかり守りましょう!

きょうしつ とき 教室にいる時



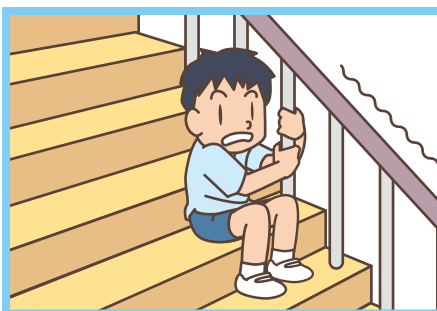
- 机の下にもぐる
- 机の前後のあしをにぎる

トイレにいる時



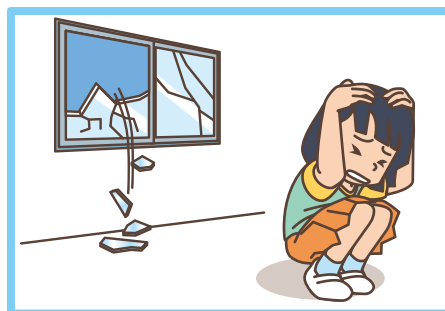
- 戸を開ける
- その場にしゃがむ
- 頭を手でおおう

かいだん とき 階段にいる時



- その場にしゃがむ
- 頭を手でおおう
- 手すりをにぎる

ろうか とき 廊下にいる時



- 窓ガラスから離れ中央にしゃがむ
- 頭を手でおおう

たいいくかん とき 体育館にいる時



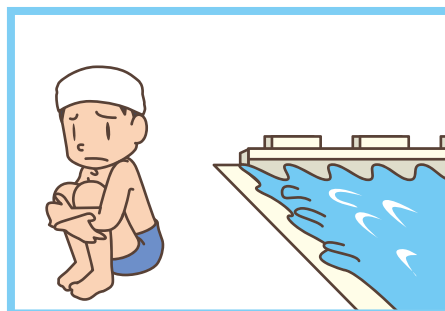
- 落下物のないところでしゃがむ
- 頭を手でおおう

うんどうじょう とき 運動場にいる時



- 校舎や遊具からはなれてしゃがむ

おくじょう とき 屋上(プール)にいる時



- フェンスから離れてしゃがむ
- プールから上がってしゃがむ

地震に備えて、準備しよう！

いざという時に備えて、日ごろからしっかり準備しておくことが大切です。
 家庭での備えはできていますか？ 家族で話し合って、確認してみましょう。

① 避難袋

避難時にすぐに持ち出せる
 場所におきましょう。

| | |
|-----------|--|
| 準備しておくもの | |
| 飲み水 | |
| 食べもの | |
| 薬 | |
| ラジオ | |
| 懐中電灯 | |
| お金 | |
| メモ帳 | |
| 下着 | |
| ティッシュペーパー | |
| タオル | |
| スリッパ | |



この他にどんなものがあるとよいでしょうか。

② 備蓄品

救援物資が届くまでの間、生活ができる
 ように、あらかじめ準備しておきましょう。
3日以上(できるかぎり1週間分程度)
 の食料や飲料水などを家庭で備蓄しましょう。



7日分の備蓄品量のイメージ(1人あたり)(財)ベターホーム協会提案

津波に備える

3.11の教訓を忘れない!!



H23.3.11 東北地方太平洋沖地震

標高の低い豊橋市の西部では、地震発生後、津波が押し寄せることがあります。
 平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震では、津波による被害がとても大きなものでした。

津波避難

- 強いゆれや長くゆっくりしたゆれを感じたらすぐに避難しよう。
- できるかぎり高い場所へ避難しよう。
- 避難する時は、海や川には絶対近づかないようにしよう。
- 地震を感じたらテレビやラジオなどで情報を収集しよう。
- 津波は繰り返しおそってきます。津波情報や避難情報が解除されるまでは気を緩めないようにしよう。

や ぼう さい わが家の防災メモ

か ぞく れん らく さき 【家族の連絡先】

| な まえ 名 前 | れんらくさき がかう きんむさき しゅうしょ 連絡先(学校や勤務先とその住所) | でんわばんごう 電話番号 | けいたいでんわばんごう 携帯電話番号 |
|-------------|--|-----------------|-----------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ひ なん じょ 【避難所】

| | |
|---|--|
| だい いち してい ひ なん じょ 第1指定避難所 | |
| だい に してい ひ なん じょ 第2指定避難所 | |
| か ぞく はな ばな 家族が離れ離れに なった時の集場所 とき しゅうごう ば じょ | |

あんび
安否など
れんらく べんり
連絡に便利な

さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル171を知っておきましょう

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生をしてください。

でんごん
伝言の
ろくおん ほうほう
録音方法

171

ガイダンスが流れます

ろくおん ばあい
録音の場合

1

ガイダンスが流れます

被災地の方も被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

(XXXX)XX-XXXX

ガイダンスが流れます

ろく おん
録音(30秒以内)

毎月1日、15日、防災週間(8月30日～9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)、正月三が日(1月1日～1月3日)に体験利用できます。

でんごん
伝言の
さいせい ほうほう
再生方法

171

ガイダンスが流れます

さいせい ばあい
再生の場合

2

ガイダンスが流れます

(XXXX)XX-XXXX

ガイダンスが流れます

さい せい
再生

ぜっと ボウサイマンズ

とよはし ぼうさい
豊橋市の防災イメージキャラ
ター。火事に強い「ボウサイレツ
ド」、津波に強い「ボウサイブルー
」、地震に強い「ボウサイエロ
ー」の3人組防災ヒーローが
たんじょう
誕生しました!



小学校

4年 組

5年 組

6年 組

名 前

と あ さき とよはしぼうさいききかんにか
問い合わせ先：豊橋市防災危機管理課 TEL 0532-51-3116 FAX 0532-56-2122

発行：平成29年9月

この印刷物は、カラーユニバーサルデザインに対応しています。