

ほそんばん
保存版

ぼう さい
防災
ガイドブック



みなさんと一緒に学ぶ
さいがいじ 災害時わたしたちにできること

上田市北部地区まちづくり協議会 安全・防災部会
監修：上田市防災士等連絡協議会／上田市危機管理防災課
引用：東京都大田区

はじめに

みなさんは災害が起きた時にどうすれば良いか知っていますか。
災害は、いつ起きるか分かりません。災害が起きた時、自分自身
で身を守らないといけません。

この本では、災害が起きた時のために、みなさんが日頃から準備
することや、災害が起きた時の身の守り方を学ぶことができます。

この本を参考にして考えてみましょう。そして、災害が起きたら、
家族や友だちなど困っている人を助けてあげられるようになってく
ださい。



●地震から身を守る	
家において地震が起きたら？	3
登下校中はどうしたらいいの？	4
学校にいる時はどうしたらいいの？	5
●風水害から身を守る	
台風・集中豪雨	6
川の氾濫	6
土砂災害	6
雷・竜巻	7
●家庭内備蓄チェックリスト	8
●非常持ち出し品チェックリスト	9
●考えてみよう！防災Q & A	10

地震から身を守る

家において地震が起きたら…

●まず自分の身を守ろう



ゆれを感じたら、あわてずに、命を守る3動作をしよう。あわてずに、机やテーブルの下に身をかくしましょう。

地震発生時に命を守る3動作



まずひくく



あたまをまもり



うごかない

●寝ているときは

- ・ふとんやまくらで頭を守りドアをあけましょう。
- ・家具が倒れてこない場所に移動しましょう。



●お風呂にいたるときは

- ・洗面器やお風呂のふたで頭を守り、ドアを開けましょう。



●トイレにいたるときは

- ・ドアを開いて出口を確保しましょう。



●火を使っているときは

- ・火事が起きていないか確認します。火が出ていたら家の人に知らせ、すぐ外へ逃げましょう。



あわてて外に飛び出さないようにしましょう

外は危険がたくさんあります。屋根がわらや看板が落ちてきて大けがになることも。ガラスなどの破片が足にささらないよう、必ず靴をはきましょう。



出口を確かめよう

- ・ドアや窓を開けて、すぐに逃げられるようにしましょう。



家族の安全を確かめよう

- ・家族の安全を確認し、けが人がいたら誰か大人に知らせ、119番通報し、救急車を呼びましょう。



地震から身を守る

登下校中はどうしたらいいの？

○自分を守る

とうげこうちゅう じしん お
登下校中に地震が起きたら、
ランドセルで頭を守り、安全
な場所に避難しましょう。



○大人の人に助けを求める

じしん
地震がきて、どうしたらいいか
困ったらすぐにどなたでも良いので
助けを求めましょう。



○助け合う

かきゅうせい ひなん たす
下級生の避難を助けてあげま
しょう。一人で避難できない人
がいたら助けてあげましょう。



●道を歩いているときは

じどうはんばいき へい たお はな
自動販売機や塀など、倒れてくるものから離れ
ましょう。看板やかわらなど、落ちてくるものに
注意しましょう。



●エレベーターに乗っていたら

すべての階のボタンを押し、停止した階でおり
ましょう。閉じ込められたときは、非常ボタンや
インターホンで助けを呼びましょう。



登下校中で危険な場所

ブロック塀・コンクリート塀・切れたり、ぶら下がっている電線があるところやくずれかけた建物の
そばには近づかないようにしましょう。



学校がっこうにいる時ときはどうしたらいいの？

●教室きょうしつにいるとき

机つくえの下したにもぐり、できたらヘルメットつえあしをかぶり、机つくえの脚あしをしっかり持ちましよう。



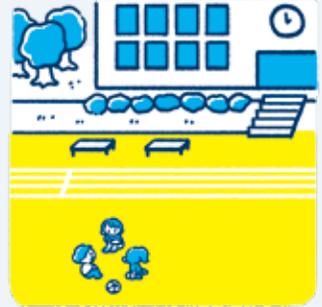
●廊下ろうかにいるとき

まどまどから離れ、持もっているものもので頭あたまを守りましよう。



●校庭こうていにいるとき

校舎こうしゃから離れ、校庭こうていの中心ちゅうしんに集まり、しゃがみましよう。



こうしゃ ちか

○校舎こうしゃの近くちかでは

校舎こうしゃのそばへいや、塀ちかの近くちかから離れ、待機たいきしましよう。勝手かたてに帰かえってはだめだよ。



せんせい せんせい しじ したが こうどう
先生せんせいがいるときは、先生せんせいの指示しじに従したがって行動こうどうしましよう。

学校内がっこうないで危険きけんな場所ばしょ

廊下ろうかでは割われたガラス・理科室りかしつの実験器具じっけんきぐ・図書室としょしつの本棚ほんだななどに近づちかづかないよ うにしましよう。



ふうすいがい み まも 風水害から身を守る

たいふう しゅうちゅうごう

○台風・集中豪雨

台風が近づくと激しい雨や風が起こります。集中豪雨は、狭い範囲に数時間にわたって降る大量の雨のことをいいます。

●急な大雨に注意

黒い雲が近づいてきたときや、雷の音が聞こえるときは大雨のサインだよ。早めに自宅や丈夫な建物に避難しましょう。

かわ はんらん

○川の氾濫

台風や集中豪雨で雨がたくさん降ると、川の水量が増えて水位が上がり、川から水があふれると街に流れ込む危険性があります。

●川の増水に注意

雨が強くなったら川へは近づいたらだめだよ。橋の下で雨宿りするのも危険です。

どしゃさいがい

○土砂災害

大雨などにより地盤がゆるむと、がけくずれなどの土砂災害がおこるおそれがあります。

●がけくずれ

大雨や地震で、山やがけの地肌や岩石などがくずれおちる。

●土石流

土砂や岩石が雨水や地下水と混ざって川を流れる状態。

●地すべり

雪解け水や豪雨の影響で、斜面などを土や砂が滑り出すこと。



○風水害の避難ではく靴は？

答えは運動靴。長靴は水位によっては中に水が入って重く歩きにくくなります。サンダルは、水の中の浮遊物でけがをする恐れがあります。運動靴は濡れてしまっても歩きやすく安全です。



いえ しんずい

○家が浸水してきたら

自宅や近くの建物の2階以上に避難し、なるべく高く安全な場所へ移動しましょう。



かみなり たつまき み まも 雷・竜巻から身を守る

かみなり らくらい み まも

○雷(落雷)から身を守る

1. 遠くで稲妻が見えたら早めに建物や車中に避難する。
2. 雷は高い場所にあるものに落ちやすいので、出来る限り低い場所に避難する。
3. 運動場など、自分よりも高いものがない広く開けた場所は避ける。
4. 樹木や街灯・柱などの孤立して立っているものから4m以上は離れる。



たつまき み まも

○竜巻から身を守る

1. 頑丈な建物内に入って、身を小さくするなど安全を確保する。
2. 室内ではガラス窓から離れる。
3. 電柱や樹木などが倒れる恐れがあるので近づいたりしない。

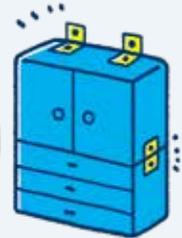


さい がい そな 災害に備えよう

いざというとき、あわてず行動できるように、日頃から家族と話し合っ、災害に備えよう。

○チェックポイント

- 家の中の危険なところをチェックしよう。
家具が安全に配置されているか確認しよう。
- 災害のときの連絡方法や情報収集の方法を確認しておこう。
家族が離ればなれになったときの連絡方法を決めておこう。
- 避難先と避難ルートを決めておこう。
家から一番近い避難所はどこかな。避難所までの道を通るか決めておこう。
- 「家庭内備蓄」や「非常持ち出し品」をチェックしよう。
自宅でも最低でも3日間、できれば一週間生活できるだけの水や食料を備蓄しておこう。



→ 「家庭内備蓄」と「非常持ち出し品」は次のページで紹介しているよ。
どんなものが必要なかチェックしよう!

かていないびちく 家庭内備蓄チェックリスト

大災害が発生すると、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくようにしましょう。

「家庭内備蓄」は、自宅で避難生活をするために用意しておく備蓄品だよ。



〇 チェックリスト

災害用の長期保存できる食品でなくても、常温保存できて、賞味期限がある程度長いものであれば大丈夫だよ。

☑ みず 水

飲料水や調理用として一人1日3リットルが目安だよ。



家族全員分そろえるなら、合計で何リットル分必要になるかな？

☑ こめ 米

2キログラムのお米は、1食 = 0.5合(75グラム)として27食分です。



2キログラムのお米は、3人家族なら3日分になるね。

☑ かんづめ 缶詰・レトルト食品

栄養のバランスを考えて、毎日食べてもあきないものを数種類そろえよう。



常温で日持ちする食品を实际にお店で探してみよう！

☑ ほか その他

チョコレートなどカロリーの高いお菓子、梅干し、みそやしょう油などの調味料。



甘いお菓子も栄養補給に役立つりっぱな非常食だよ。

〇 トイレが使えないときは…

災害時は、断水や下水道が壊れるなどでトイレが使えなくなることがあります。簡易トイレや携帯トイレを備えて、いつでもトイレに行けるようにしておこう。



かんい 簡易トイレ



けいたい 携帯トイレ

非常持ち出し品チェックリスト

「非常持ち出し品」は、避難所など自宅以外の場所で避難生活をするために持ち出すものです。避難するときに持ち出すものをおうちの人と話し合い、準備してチェックしよう。重すぎると持ち運べないから注意してね。

○ チェックリスト

ヘルメット・防災ずきん

毛布

タオル

水

非常食

懐中電灯

予備の電池

モバイルバッテリー

携帯ラジオ

携帯トイレ・簡易トイレ

ろうそく、マッチ、ライター

貴重品

現金

携帯電話(スマートフォン)

生活用品

衣類

軍手

缶切り

マスク

歯ブラシ

ドライシャンプー

メモ

ペン

ティッシュ・ウェットティッシュ

メガネ・コンタクト(目が悪い方)

スリッパ

救急薬品・常備薬

おもちゃなど

不安定になっている子どものメンタルケアに役立ちます。

○ 余裕があったら追加したいもの

- ビニール袋
- 虫よけ
- 扇子(夏場)
- 帽子
- 空気枕
- アイマスク
- 爪切り
- はさみ
- 紐
- ガムテープ
- ラップ
- 使い捨てカイロ
- 折り畳み傘
- など

考えてみよう!防災 Q & A

Q1

じしん はっせい
おうちにいるときに地震が発生!
 まず最初にすることは?

- ① 扉や窓を開けて出口を確保する
- ② 机の下など安全な場所を守り
- ③ テレビをつけて震度を確認する

こた 答え: ②机の下など安全な場所を守り

ゆれを感じたら、まず自分の身を守ろう。ゆれがおさまったら、家族が無事か確認をして、すみやかに避難をはじめよう。

Q2

じしん はっせい
おうちにいるときに地震が発生!
 家族が留守で連絡が取れない時は?

- ① 家族の帰りを待つ
- ② 一人でも急いで避難する
- ③ 近所の人からの指示に従う

こた 答え: ③近所の人からの指示に従う

あわてずに、近所の人から言うことをよく聞いて行動しよう。連絡が取れないときどうするか、家族で話し合っておこう。

Q3

がいしゅつさき じしん はっせい
外出先で地震が発生!
 どうやって身を守る?

- ① その場に寝転ぶ
- ② 非常口を見つけたら駆けこむ
- ③ カバンを頭に置いて、身をかがめる

こた 答え: ③カバンを頭に置いて、身をかがめる

カバンを持っていたら頭の上へ。なるべく低い体勢でゆれがおさまるのを待とう。ブロック塀、切れた電線、くずれかけた建物からは離れよう。

Q4

たいふう まど
台風がやってくる! もし窓ガラスが割れてもけがをしないための準備は?

- ① 窓に養生テープ・ガムテープを貼る
- ② 窓ガラスを外しておく
- ③ 布団をかぶって隠れる

こた 答え: ①窓に養生テープ・ガムテープを貼る

雨戸がないと強風で飛ばされたものが当たり危険です。窓にテープを貼ると、ガラスが飛び散るのを防ぐことができるよ。

Q5

おおあめ いえ しんすい
大雨で家が浸水してきた!
 あなたがとるべき行動は?

- ① 家の外に避難する
- ② 自宅や近くの建物の2階以上に避難する
- ③ 浮き輪に浮かんで救助を待つ

こた 答え: ②自宅や近くの建物の

2階以上に避難する

なるべく高く安全な場所に移動しよう。これを「垂直避難」というよ。

Q6

さいがい そな ひじょうも だ ひん
災害に備えて! 非常持ち出し品を入れたリュックはどこに置く?

- ① いつも使わないから押し入れの中
- ② すぐ逃げられる玄関
- ③ 食べ物を入れられる台所

こた 答え: ②すぐ逃げられる玄関

すぐに取り出して逃げられるように玄関や家の入口に置いておこう。非常持ち出し品は普段から準備してリュックに入れておこう。

ひと いっしょ か こ
おうちの人と一緒に書き込もう!

さい がい お まえ ところ
災害が起こる前の心がまえ

さいがい お ひと ひなんさき かくにん
 災害が起きたときのために、おうちの人と避難先を確認しながら、
 した らん きにゆう
 下のメモ欄に記入しておこう!

しゅうごう ばしよ
集合場所

ひ なん しょ
避難所

れんらく ほうほう
連絡方法

れんらくさき
〇いざというときの連絡先

	()
	()
	()
	()

ぼうさい ほうはん

防災・防犯ダイヤル

かじ きゅうきゅう
火事・救急

1 1 9 ばん番

けい さつ
警察

1 1 0 ばん番

さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤル

1 7 1 ばん番

さいがい よう でん ごん

つか かた

災害用伝言ダイヤルの使い方

1 7 1 にダイヤル

ガイダンスにしたがって利用する

- ①自分の伝言を登録する ②家族の伝言を登録する

でんわ ばんごう し がいきよくばん にゆうりょく
電話番号を市外局番から入力

でんごん ろくおん びょうい ない
伝言を録音(30秒以内)

でんごん さいせい
伝言を再生

ぼうさい 防災のポイント

かぞく はな あ はな あ ない よう き にゅう
家族で話し合い、話し合った内容を記入しましょう。

いえ なか あん ぜん ば しょ き けん ば しょ
○家の中の安全な場所と危険な場所はどこかな？



ひ なん ば しょ あん ぜん
○避難する場所はどこが安全？



あん ぜん ひ なん かく にん
○安全に避難できるルートを確認しよう。



ひと しゅう こう ば しょ き
○おうちの人と集合場所を決めておこう。



さい がい よう でん こん 1 7 1 かつ よう
○災害用伝言ダイヤル 1 7 1 を活用しよう。



さい がい じ も もの
○災害時の持ち物はなにかな？

