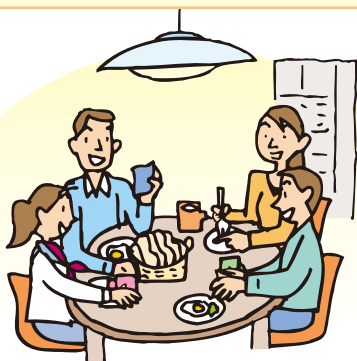


心がけよう!!

- 学校の避難訓練を真剣に!
- 避難所やそこまでのルート、持ち出し品などについて定期的に家族で確認し合おう!
- 地域の防災訓練に家族で参加しよう!
- 近所の人にあいさつをして顔見知りになろう!
- 自分のことは自分で!
- 進んで人のために働こう!



1 年 組	名 前
2 年 組	
3 年 組	

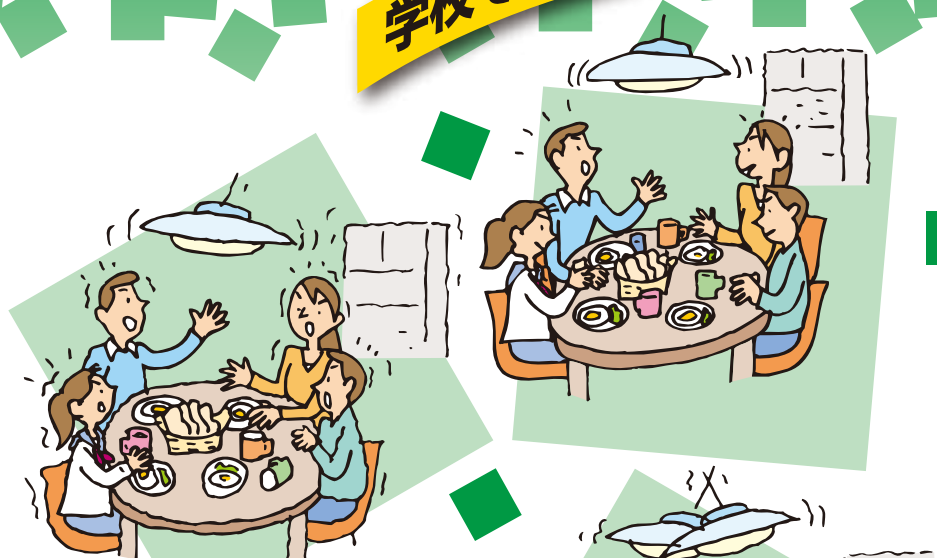
監 修：名古屋市港防災センター防災教育アドバイザー 近藤ひろ子 氏
名古屋市防災危機管理局危機対策室

発行／平成 24 年 8 月
改訂／平成 29 年 3 月
改訂／令和 2 年 3 月
改訂／令和 4 年 3 月

中学生用

なごやっ子 防災ノート

学校で、家庭で、活用しよう!



名古屋市教育委員会

中学生の皆さんへ

日本では、これまでもとても大きな地震が起こり、多くの被害がありました。平成23年3月の東日本大震災では、想定をはるかに超える大津波が起こり、大変な被害を出し、多くの尊い命が失われました。そんな中でも、これまでの訓練を生かし、素早く避難し、自分の命を守ることができた生徒がたくさんいました。

大きな地震は、近い将来、みなさんの住んでいる名古屋市付近でも起こる可能性があります。また、地震だけでなく、伊勢湾台風や東海豪雨などのような台風や大雨、洪水などの風水害による被害は毎年のように発生しています。

このノートは、皆さん一人一人が、こうした自然災害から自分の命を守ることができるよう、学習していくノートです。防災について、自分で考えたり、友達と話し合ったり、家族と話し合ったり、大切なことを書いたりしながら、いざというとき、正しく判断し行動できる力を身につけましょう。

保護者の皆様へ

平成23年3月に起きた東日本大震災は、私たちの想像をはるかに超える甚大な被害をもたらしました。名古屋市においても、「南海トラフ地震がいつ発生してもおかしくない」といわれてすでに長い年月が経過しており、日ごろの備えが大変重要です。

また、地震だけでなく、平成23年9月には、名古屋市内においても、広い範囲で大雨・洪水に伴う「避難勧告」(現在は「避難指示」に変更)が出されるという事態が起きました。

このような自然災害から子どもたちの生命を守るためには、子どもたち自身が、日ごろから防災意識を高め、いざというときに実践できる行動力を身に付けなければなりません。

この「防災ノート」は、災害について学習するページ、子どもたち自身が記入するページ、ご家族の皆様と話し合うページを設け、子どもたち一人一人の防災への意識を高めることをねらいとしたものです。

学校だけでなく、ご家庭でも、ぜひこの「防災ノート」を活用していただきたいと思います。

もくじ

繰り返し起こる地震	1
南海トラフ地震について	1
南海トラフ地震臨時情報	1
緊急地震速報	2
あっ、地震だ!!	3
地震のあとに起こること	6
家族で話し合ってみよう・テーマ1	8
家のまわりを見てみよう	9
風水害について知ろう	11
風水害とは	11
台風や大雨に備えて	11
台風や大雨等による避難行動	12
家族で話し合ってみよう・テーマ2	13
災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を知ろう	13
動画で見えてみよう	13
家族で話し合ってみよう・テーマ3	14
考えてみよう・話し合ってみよう【救う】	15
考えてみよう・話し合ってみよう【逃げる】	16
考えてみよう・話し合ってみよう【協力する・工夫する】	17
災害について学んで、体験しよう	19
名古屋市港防災センター	19
家族メモ	21
緊急カード	22
確認しておこう	26
メモ	27

繰り返し起こる地震

南海トラフ地震について

日本周辺では、海のプレートである太平洋プレート、フィリピン海プレートが、陸のプレート（北米プレートやユーラシアプレート）の方へ1年あたり数センチの速度で動いており、陸のプレートの下に沈み込んでいます。

海のプレートに引きずり込まれた陸のプレートが、その引きずりに耐えられなくなり、跳ね上げられるように起こるのがプレート境界の地震です。

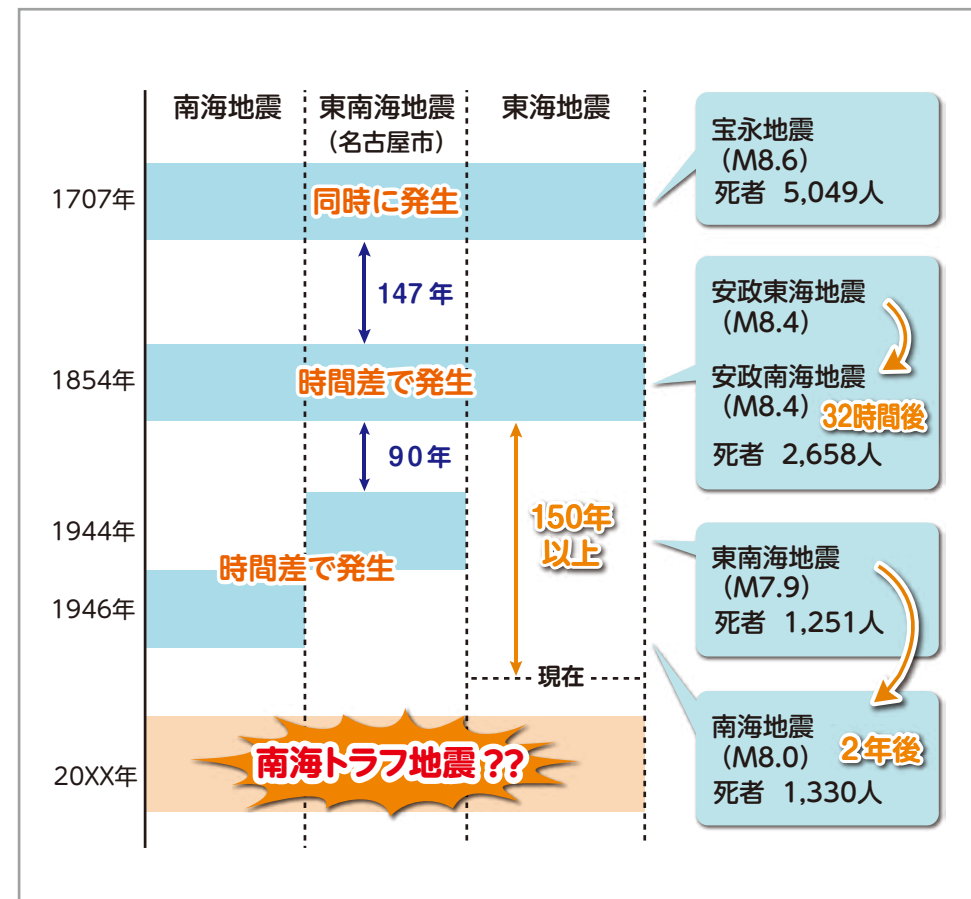
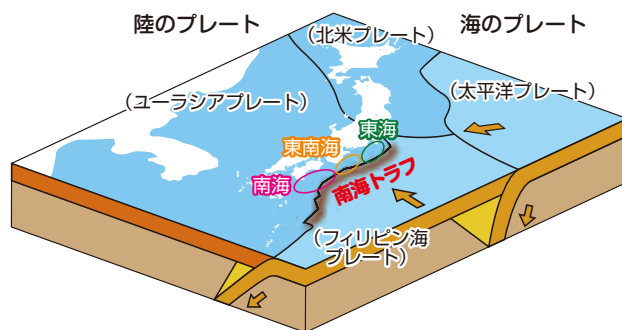
皆さんの住んでいる名古屋市のある東海地方から四国にかけてのプレート境界は「南海トラフ」と呼ばれ、おおむね100年から150年の周期でほぼ同じ規模の大地震が繰り返し起こっています。

この大地震は、下の絵のように、地域によって「東海地震」「東南海地震」「南海地震」と呼ばれており、発生した場合は広い範囲で地震の揺れや津波による被害が発生する可能性があります。

また、右の表のように、3つの地域で突発的に同時に発生する場合と、時間差で発生する場合があります。



プレート境界地震発生の仕組み



南海トラフ地震臨時情報

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ沿いで地震が起きる可能性の高まりを気象庁がお知らせするものです。

臨時情報が発表されても、落ち着いて政府や地方公共団体の呼びかけなどに応じた防災対応を取りましょう。

※臨時情報は、地震発生前に発表されるとは限りません。

緊急地震速報

「緊急地震速報」とは、強い揺れが始まる前に、テレビや携帯電話、スマートフォンを通して素早く知らせる地震動の予報及び警報のことです。

速報を聞いてもあわてず身を守りましょう。

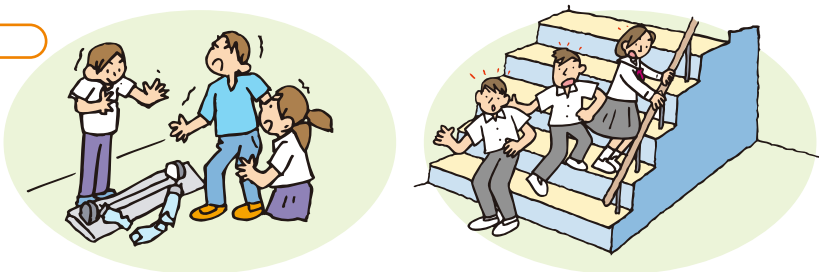
※速報は、揺れより前に放送されるとは限りません。



あっ 地震だ!!

地震が起こると、学校・屋外・家の中ではどのような危険なことが起こるかを考え、話し合しましょう。

学校では



教室では

すぐに机の下にもぐり、揺れのおさまるのを待つ。

廊下にいる時は

本・かばんなどで頭をおおい、身を守る。

階段にいる時は

手すりをしっかりつかむ。

運動場にいる時は

建物や塀、サッカーゴールなどから離れ、広い場所でしゃがむ。

体育館にいる時は

照明等の下を避けてしゃがむ。

★特別教室やトイレなど、学校内のその他の場所での身の守り方も話し合しましょう。

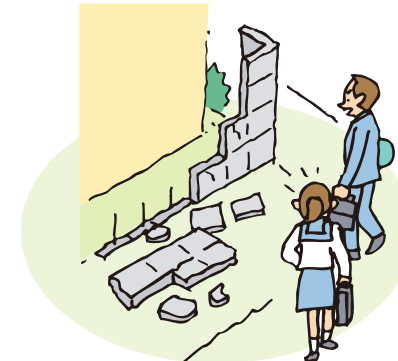
いったん揺れがおさまって・・・

- 校内放送や先生の指示を聞く。
- 頭を守る。

避難する

※安全な所に避難したらもどらない。

屋外では



町の中では

かばんなどで頭をおおう。
建物、ブロック塀、自動販売機、切れた電線などから離れる。

乗り物に乗っている時は

係の人の指示に従う。

ビルや地下街の中にいる時は

あわてて出口に走らない。

エレベーターに乗っている時は

最寄りの階のボタンを押して、降りる。
地震後は危険なため、使用しない。

海の近くにいる時は

津波が起こることがあるので、高い所へ避難する。

がけの近くでは

土砂崩れが心配されるので、離れるようにする。

★通学路沿いの道路・建物・工場など、また、よく利用する駅、コンビニエンスストア、スーパーマーケットなど、様々な場所について考えてみましょう。

家の中では



- ◆机やテーブルの下にもぐる。
- ◆窓ガラスから離れる。
- ◆あわてて外に飛び出さない。

★部屋で勉強をしていたら、テレビを見ていたら、家の2階にいたら、お風呂に入っていたらなど、いろいろな場面・場所について考えてみましょう。

いったん揺れがおさまって・・・

- ブレーカーをおとす。
- ガスの元栓を閉める。
- 非常持ち出し品を準備する。
- 頭を守る。
- デマやうわさにまどわされない。

避難する

※津波が来そうな時は、高い所に避難する。

地震のあとに起こること

地域や立地条件によって違いはありますが、次のような被害が考えられます。



★自分の住んでいる所で受けやすい被害を調べてみましょう。

火 災

◆地震の揺れがおさまったら、ガスコンロやストーブなどの火を消しましょう。

火災から避難するときは



◆煙の中を避難する時は、ハンカチなどを口に当てて、低い姿勢で避難しましょう。

◆火が広がるおそれがある時は、公園などへ避難しましょう。



津 波

地震が起こったら、津波に注意しましょう。

地震の揺れが大きくなっても、大きな津波がやって来ることがあります。津波はとても強い力をもっています。

津波から身を守るために

- 正しい情報をラジオ・テレビ・広報車などを通じて手に入れましょう。
- 津波は繰り返し襲ってきます。津波警報や注意報が解除されるまで、安全な高い所で様子を見ましょう。

近くに高台がない時や
逃げる時間がない時には、
近くの津波避難ビル
に逃げましょう。

津波避難ビルのマーク ▶



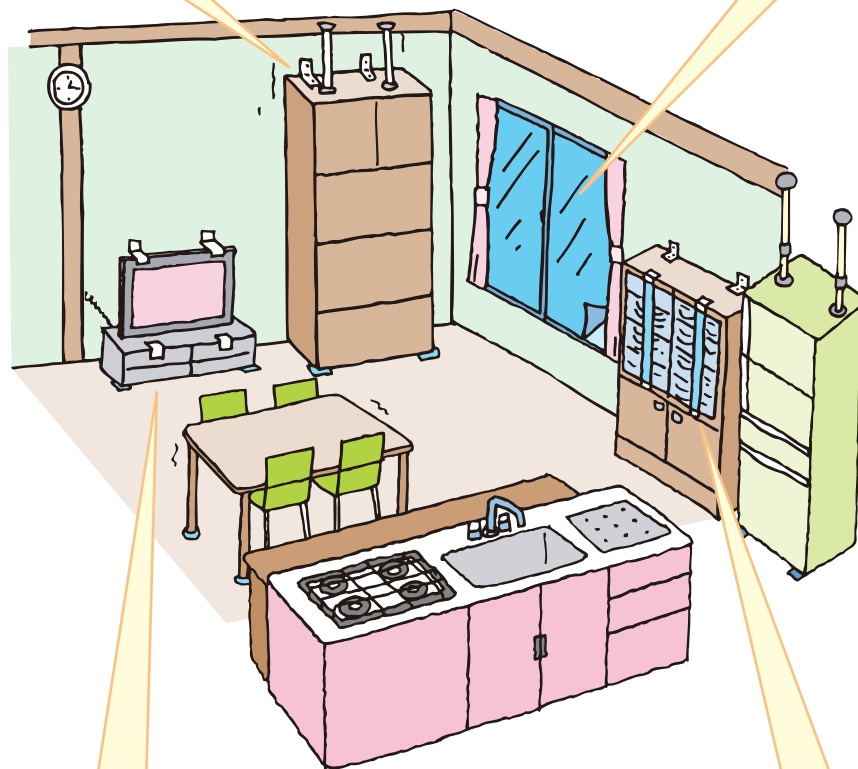
★「あなたの街の津波ハザードマップ」も見よう。

家族で話し合ってみよう・テーマ 1

テーマ 地震に備えて、家族で家の安全チェックをしましょう。

家具が倒れないようにして
あるか。

窓のガラスなどが割れて飛び
散らないようにしてあるか。



テレビなどが倒れないように
してあるか。

食器棚から食器が滑り落ちて
こないようにしてあるか。

★ほかにも危険な所はないか、安全チェックをしよう。

家のまわりを見てみよう

家のまわりで危ない所はないか、注意しなければならないことはないか、話し合ってみましょう。

あなたの家(◎)、学校(●)、避難場所(○)、津波の時の避難場所(△)を入れた地図をかいたり、地図をはったりしましょう。危険と思う場所には、赤で×をかき、気をつけることも書きましょう。

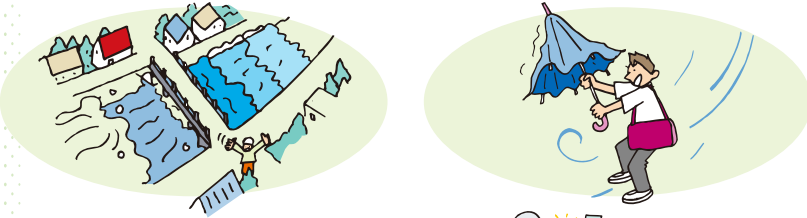


風水害について知ろう

風水害とは

強風、大雨、洪水、高潮などによる自然災害のことを「風水害」と言います。毎年のように台風や集中豪雨による洪水や土砂崩れが発生し、被害が出ています。

風水害の時に考えられる危険と身の守り方を考え、話し合いましょう。



台風や大雨に備えて

- ◆ 気象情報を注視しましょう。
- ◆ 危険な場合は、早めに避難しましょう。



★「なごやハザードマップ
防災ガイドブック」
も見ておこう。



皆さんの住んでいる名古屋市でも、台風や大雨による大変大きな被害がありました。

伊勢湾台風

1959年(昭和34年)9月26日、急速に発達した台風15号が、紀伊半島、近畿、北陸をわずか7時間で横断しました。

名古屋では、最大瞬間風速45.7メートルを観測しました。また、伊勢湾台風が名古屋市に接近した際の、名古屋港の潮位は5.31mを記録し、1800人以上の人が亡くなりました。

東海豪雨

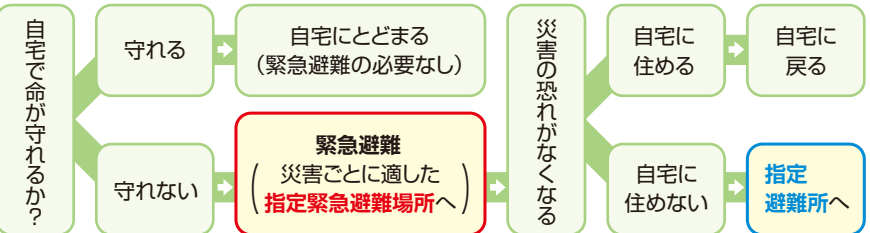
2000年(平成12年)9月11日から12日にかけて、名古屋市を中心とした地域に降った記録的な大雨により、川の堤防が決壊するなどして、広い地域が水につき、多くの被害が出ました。

台風や大雨等による避難行動

気象台や名古屋市が、住んでいる地域に「警戒レベル」で避難するタイミングを知らせます。

警戒レベル5	【緊急安全確保】 すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。
~~< 警戒レベル4までに必ず避難 >~~	
警戒レベル4	【避難指示】 全員避難!すみやかに安全な場所へ避難しましょう。
警戒レベル3	【高齢者等避難開始】 高齢者や障害者など、避難に時間を要する人とその支援者は避難しましょう。その他の人は避難の準備を整えましょう。
警戒レベル2	避難に備え、避難行動を確認しましょう。
警戒レベル1	災害への心がまえを高めましょう。

災害発生



◆ **指定緊急避難場所** …… 命を守るためにまずは逃げる場所(災害の種類で異なる)

◆ **指定避難所** …… 自宅が被災して帰宅できない場合、一定期間、避難生活を送るところ

家族で話し合ってみよう・テーマ 2



テーマ こんな時、どうする《避難場所・家族の集合場所》

災害が起こった時の避難場所・家族の集合場所などについて確認しましょう。

地震が起こった時や警戒レベル4(避難指示)が出た時の避難場所

.....

.....

.....

家族が離ればなれになってしまった時に集合する場所

.....

.....

.....

.....

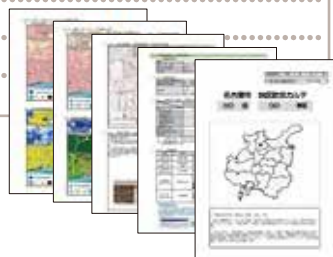
.....

.....

.....

★自分の住んでいる地域がどんなところか
「地区防災カルテ」で確認しましょう。

名古屋市地区防災カルテ 検索



災害伝言ダイヤル(171)の使い方を知ろう

地震などの災害が起こると、電話がつながりにくくなり、大切な家族とも連絡が取れなくなってしまう。そんな時は「声のメール」の災害伝言ダイヤルを利用しましょう。

詳しい使い方は 23ページ

家族で話し合ってみよう・テーマ 3

テーマ 避難の時の持ち出し品

避難する時の持ち出し品として、あなたの家ではどんな物を用意していますか？
用意してある物に○をつけましょう。

【食べ物や飲み物】

- ☐ 飲み水
- ☐ あめ
- ☐ クラッカーや
ビスケットなど



【着る物】

- ☐ 着替えの下着
- ☐ 靴下
- ☐ タオル
- ☐ 手袋



【安全のための物】

- ☐ 防災ずきん・ヘルメット
- ☐ ばんそうこう



【ふだん使う物】

- ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ



【あると便利な物】

- ☐ ウェットティッシュ ☐ マスク
- ☐ 粘着テープ ☐ 食品用ラップ



【ほかに何かあるかな？】

- ◆避難する時に両手が自由になるように、リュックサックなどに入れておこう。
- ◆自分で持ち出すリュックサックも用意しておこう。
- ◆自分のリュックサックを用意したら、背負ってみよう！

★安全に避難するために、まくら元には歩きやすい靴も用意しておきましょう。

考えてみよう・話し合ってみよう【救う】

災害が起こった時に「生きる・生き延びる」ためには、自ら考え、自ら行動できる力をもつことが大切です。そして、助け合うこと（共助）も、とても大切です。

いざという時に助け合うために、「救う」「逃げる」「協力する・工夫する」ということについて、自分で考えたり、友達と話し合ったりしてみましょう。

Q1 災害が起こった時、助けてくれるのはだれだろう？

〈例〉家族、消防官

※それぞれの人の役割や特徴を考えてみよう！



Q2 いざという時、自分にできることはどんなことだろう？

〈例〉友達がけがをしていたら…
火事を見つけたら…

※自分にできることを増やすには、どこで学べばよいだろう？



Q3 いざという時、情報はどうやって入手できるだろう？

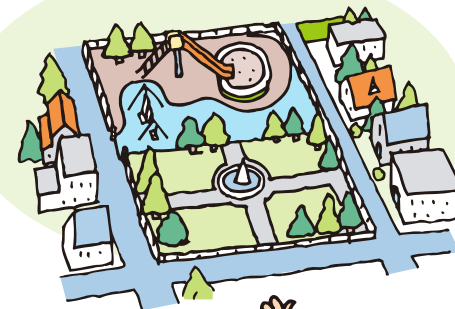
〈例〉ラジオ、防災スピーカー

※具体的に情報をどのように得るのだろう？
※サイレンの種類は、どのようなものがあるだろう？



考えてみよう・話し合ってみよう【逃げる】

Q1 どこへ避難したらいいだろう？



Q2 避難時の危険について考えてみよう。

※家の近くの避難場所を確認しよう！

Q3 いつ、どんな時に避難するといいのだろう？

※どのようにして情報を手に入れることができるだろう？



Q4 避難する時に、支援を必要とする人について考えてみよう。



考えてみよう・話し合ってみよう【協力する・工夫する】

◆避難生活をする所は、どんな所だろう。
避難所を確認しよう。

Q1 災害時には、学校はどのように使われるだろう？

〈例〉避難所

Q2 災害時の学校(避難所)には、どんな人たちが集まって来るだろう？

※様々な職業の人が、避難所で、それぞれどのようなことができるだろう？

※家族の中では、だれがどんなことができるだろう？

Q3 学校(避難所)は、その時どのような状況になっているだろう？

〈例〉断水

Q4 学校(避難所)で生活するために必要な物、足りない物はなんだろう？

〈例〉飲料水、生活用水

※水はどこで入手することができるだろう？

※トイレはどのように使うといいだろう？

※避難時に何を準備したらいいだろう？

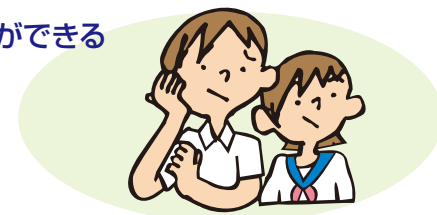
※食材の保存期間を調べてみよう！



Q5 非常持ち出し品のほかに身近な物で役立つ物はないかな？



Q6 学校(避難所)での生活で、自分ができることは、どんなことだろう？



Q7 中学生にはできないかもしれないが、ほかに必要な役割にはどんなことがあるだろう？

※自分が大人になった時のために。



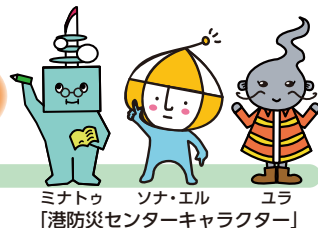
災害について学んで、体験しよう

名古屋市港防災センター

名古屋市港防災センターは、災害について見て、学んで、体験することができる名古屋市の施設です。「いざ」というときにどうしたらいいのかを、体験を通して学んでみましょう。

災害体験

みんなで
ぼうさい
やってみよう!



ミナトウ ソナ・エル ユラ
「港防災センターキャラクター」



地震体験室

過去実際に起こった震度7クラスの地震を起震装置で体験しながら、適切な初期行動について学べます。



3Dシアター

3D映像や音響・照明等の演出により、「伊勢湾台風」や「南海トラフ巨大地震」による津波などの自然災害の恐ろしさを学べます。



煙避難体験室

火災発生状況の中で、煙の特性を理解し、的確な判断に基づく避難姿勢や避難方法を学べます。

展示



「伊勢湾台風を知る」

昭和34年の伊勢湾台風について、当時の写真や映像で解説しています。



「地震を知る」

地震や、津波の仕組みや、「南海トラフ巨大地震」について知ることができます。

ぼうさい教室・防災トーク

「ぼうさい教室」

簡単な工作をしながら、防災に親しめるワークショップ。新聞スリッパ、ビニール袋でカップ作りなど。



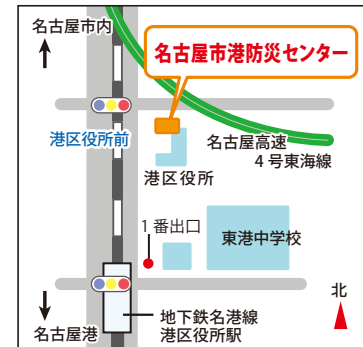
「防災トーク」

防災のことが、より詳しく、よりわかりやすく学べます。

港防災センターはここにあります

開館時間	9:30～16:30 (体験は16:00まで)	入館料	無料
休館日	月曜日(祝休日の場合は開館し、その直後の平日が休館)、第3水曜日、年末年始(12/29～1/3)		
住所	名古屋市港区港明1-12-20		
アクセス	地下鉄名港線「港区役所駅」1番出口から、北へ徒歩約3分 ※港区役所に隣接		

【電話】052-651-1100 【FAX】052-651-6220
【HP】<http://www.minato-bousai.jp>



家族メモ

防災について家族と話し合ったことなどをここに書きましょう

月 日 ()

月 日 ()

～みんなでつなぐ未来～
3月23日は
“絆の日”

名古屋市と陸前高田市は、交流のシンボル
奇跡の一本松を通じて繋がっています。

友好都市 陸前高田市への思いを寄せ、
東日本大震災の記憶や教訓を忘れずに、
防災について考える機会にしましょう。

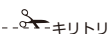


【「奇跡の一本松」後継樹記念植樹式典より】

緊急カード

緊急カードの使い方

- ① 避難場所や家族との連絡方法など、家族と約束したことをこの「緊急カード」に書きましょう。
- ② 書いたら切り取ってかばんなどに入れておきましょう。
- ③ 緊急カードに書いたことは、毎年家族と確認しましょう。



キリトリ

緊急カード

3年 組 名前

避難場所 ▶

家族との集合場所 ▶

津波が来た時に
逃げる高い場所 ▶

災害伝言ダイヤル(171)



※災害の時には、被災地の公衆電話は無料で使えます

◆災害用伝言ダイヤルを練習できる日があります。

- 毎月1日と15日 (0時～24時)
- 1月1日～1月3日 (0時～24時)
- 防災週間 (8月30日9時～9月5日17時)
- 防災とボランティア週間 (1月15日9時～1月21日17時)

※ほかに、災害用ブロードバンド伝言板(web171)、携帯電話各社の「災害伝言板」もあります。

✂ キリトリ

もしものの時の連絡先

自宅の電話番号	
()の電話番号	
()の電話番号	
()の電話番号	
災害用伝言ダイヤル	171

緊急カード

1 年 組 名前

避難場所 ▶

家族との集合場所 ▶

津波が来た時に逃げる高い場所 ▶

✂ キリトリ

緊急カード

2 年 組 名前

避難場所 ▶

家族との集合場所 ▶

津波が来た時に逃げる高い場所 ▶

◆ もしもの時の連絡先 ◆

自宅の電話番号	
()の電話番号	
()の電話番号	
()の電話番号	
災害用伝言ダイヤル	171

✂ キリトリ

◆ もしもの時の連絡先 ◆

自宅の電話番号	
()の電話番号	
()の電話番号	
()の電話番号	
災害用伝言ダイヤル	171

確認しておこう

揺れがいったんおさまったら、あなたの学校では、まずどこに避難することになっていますか？

.....

.....

あなたの学校では、津波警報発令の時、どこに避難することになっていますか？

.....

.....

登下校中に地震が起こった時、いったん揺れがおさまったらどこに避難しますか？

.....

.....

メモ

防災について話し合ったことなどをここに書きましょう

月 日()

月 日()

月 日()
