

心がけよう!!

- 学校のひ難訓練を真剣に!
- 災害時のひ難場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!



|       |     |
|-------|-----|
| 4 年 組 | 名 前 |
| 5 年 組 |     |
| 6 年 組 |     |

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

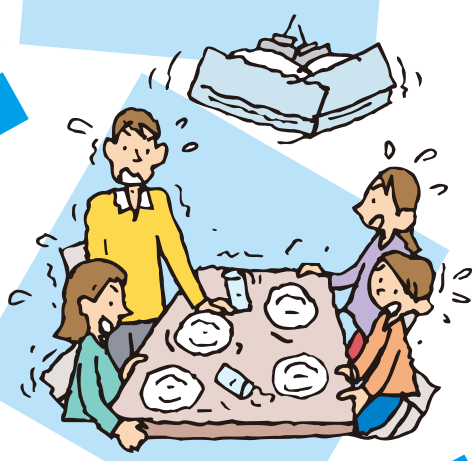
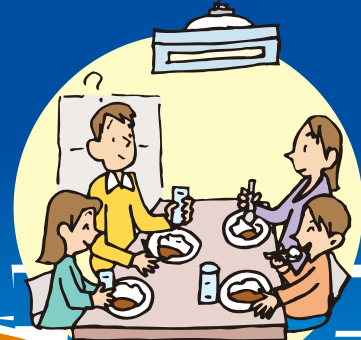
発行／平成24年8月  
改訂／平成29年3月  
改訂／令和 2年3月  
改訂／令和 4年3月

小学4～6年生用

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

## 小学4年生から6年生のみなさんへ

日本では、これまでとても大きな地しんが起こり、多くのひ害がありました。平成の時代になってからも、「阪神・淡路大震災」(平成7年)と「東日本大震災」(平成23年)という二つの大きな地しんが起こり、建物がおれたり、大きなつ波が起こったりして、大変なひ害を出し、多くの尊い命が失われました。

大きな地しんは、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、地しんだけでなく、伊勢湾台風や東海豪雨などのような台風や大雨、こう水などの風水害によるひ害は毎年のように発生しています。

このノートは、みなさん一人一人が、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、いざという時、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

|                        |    |
|------------------------|----|
| くり返し起こる地しん             | 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  |
| きん急地しん速報               | 2  |
| あつ、地しんだ!!              | 3  |
| もしも地しんが起こったら           | 5  |
| 地しんのあとに起こること           | 8  |
| 家族で話し合ってみよう・テーマ1       | 10 |
| 風水害について知ろう・考えよう        | 11 |
| 風水害とは                  | 11 |
| 台風                     | 11 |
| 大雨                     | 11 |
| 台風や大雨等によるひ難行動          | 12 |
| 台風や大雨に備えて              | 13 |
| 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を知ろう | 14 |
| 動画で見よう                 | 14 |
| 家のまわりを見よう              | 15 |
| 家族で話し合ってみよう・テーマ2       | 17 |
| 家族で話し合ってみよう・テーマ3       | 18 |
| 考えてみよう・話し合ってみよう        | 19 |
| 家族メモ                   | 20 |
| 災害について学んで、体験しよう        | 21 |
| 名古屋市港防災センター            | 21 |
| コラム                    | 23 |
| きん急カード                 | 24 |
| 確認しておこう                | 28 |
| メモ                     | 29 |

## くり返し起こる地しん

### 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しんです。

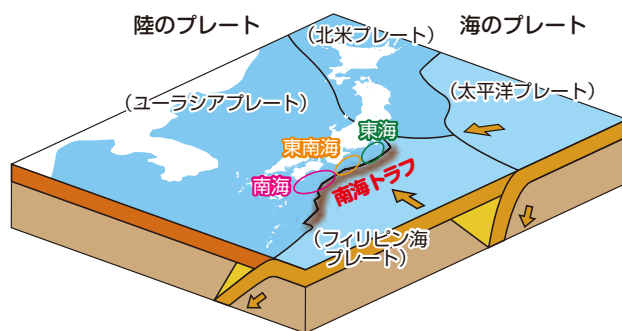
皆さんの住んでいる名古屋市のある東海地方から四国にかけてのプレート境界は「南海トラフ」と呼ばれ、おおむね100年から150年の周期でほぼ同じ規模の大地しんが繰り返し起こっています。

この大地しんは、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しん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つの地域でとっぴつ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。



プレート境界地しん発生仕組み

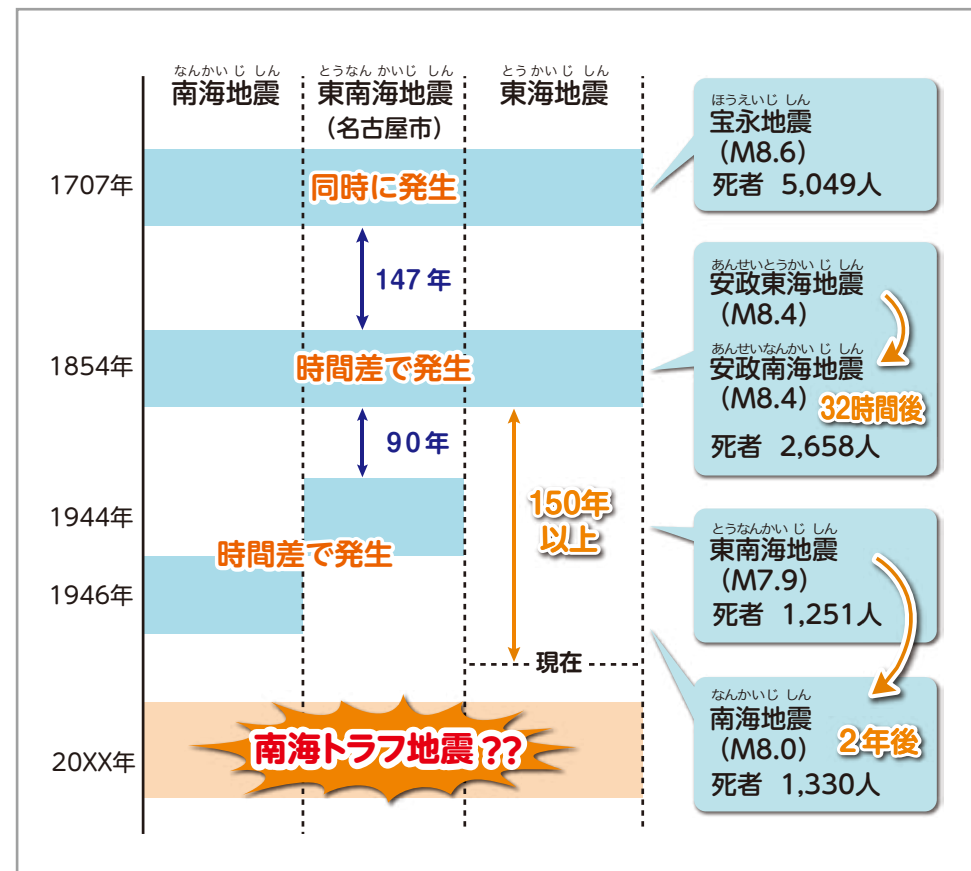


### 南海トラフ地震臨時情報

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ沿いで地しんが起こ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、あわてずに落ち着いて行動しましょう。

※臨時情報は、地しん発生前に発表されるとは限りません。

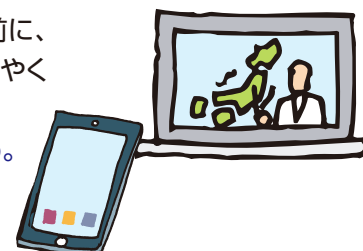


### きん急地しん速報

「きん急地しん速報」とは、強いゆれがはじまる前に、テレビやけいたい電話、スマートフォンを通してすばやく危険を知らせる気象情報の一つです。

速報を聞いてもあわてずに、まず身を守りましょう。

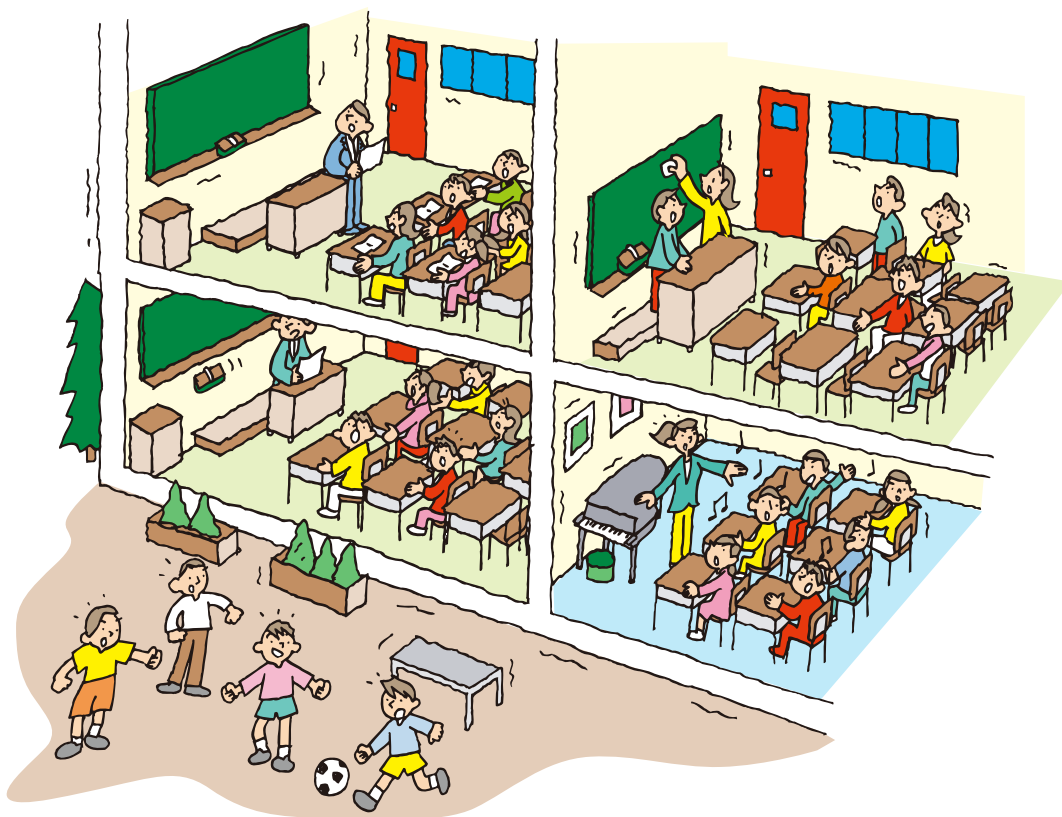
※速報は、ゆれより前に放送されるとは限りません。



あっ、  
地しんだ!!

地しんが起こると、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、話し合ひましょう。

### 学校では



### 屋外では

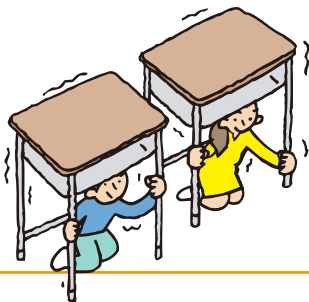


### 家の中では



## もしも地しんが起こったら

地しんが起こった時に、学校・屋外・家の中で起こる様々な危険からどのように身を守るかを考えて、話し合ひましょう。



### 学校では

《 教室では 》

---

---

---

《 ろう下では 》

---

---

---

《 運動場では 》

---

---

---

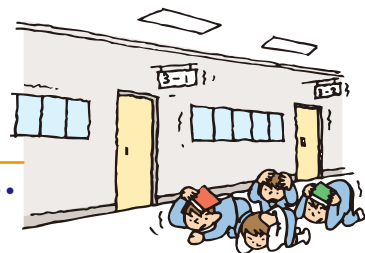
《 》

---

---

---

★特別教室やトイレ、プールなど、校内のそのほかの場所での身の守り方についても、考えてみましょう。

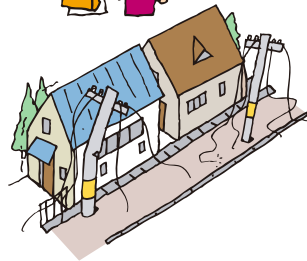


### ゆれがおさまって、ひ難する時は…

- ◆校内放送や先生の指示を静かに聞く。
- ◆頭を守りながらひ難する。
- ◆ろう下や階段では、**お**さない、**は**しらない、**し**ゃべらない。
- ◆安全な所にひ難したら、**も**どらない。

## 屋外では

こんな場所では、どうやって身を守ればいいのか話し合ひてみましょう。



★公園や乗り物の中にいたときなど、外にいる時、それぞれの場所でどんな危険があるか、どうすれば身を守れるのかを考えて話し合ひましょう。

### いったんゆれがおさまって、ひ難する時は…

- ◆車にも気をつけて、ひ難する。
- ◆乗り物に乗っている時は、係員の人の指示に従う。
- ◆海の近くにいる時は、つ波が起こることがあるので、高い所へひ難する。

## 家の中では



《 部屋にいる時 》



《 ねている時 》

★「もしも、2階にいたら」「お風呂に入っていたら」など、家にいる時のそのほかの場面についても、身の守り方を考えてみましょう。

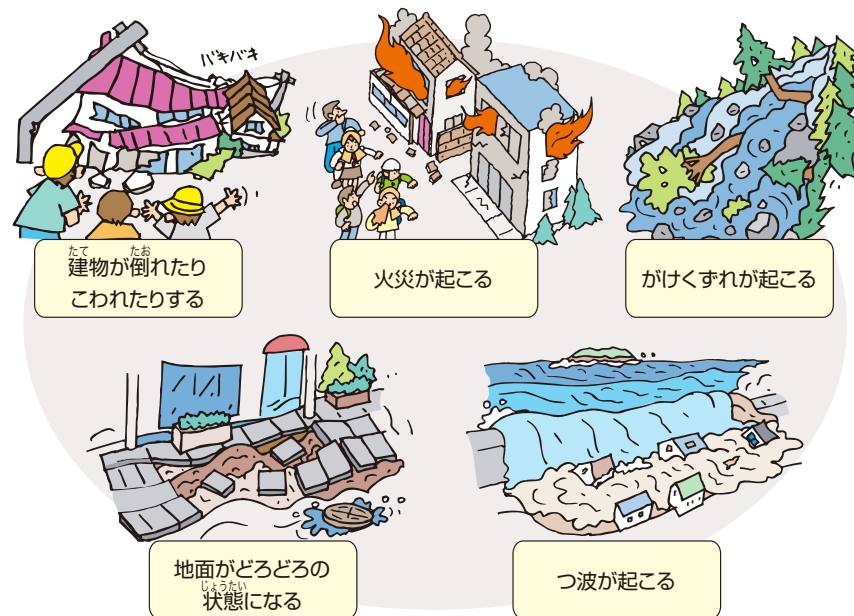
## ゆれがおさまって、避難する時は…

- ◆頭を守りながら避難する。
- ◆割れたガラスに気をつける。
- ◆つ波が来そうな時には、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ちがいはありますが、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

◆地震のゆれがおさまったら、ガスコンロやストーブなどの火を消しましょう。

## 火災から避難する時は…

- ◆けむりの中を避難する時は、ハンカチなどを口にあてて、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。



## つ波

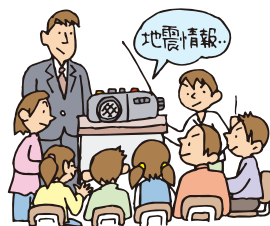
地しんが起こったら、つ波に注意しましょう。

地しんのゆれが大きなくても、大きなつ波がやって来ることがあります。つ波はとても強い力をもっています。

つ波から身を守るためにはどうすればよいか、話し合ひましょう。



《 川や海の近くで地しんを感じたら 》



《 小さなゆれでも、つ波が発生することがあります。 》



《 ゆれを感じなくても、つ波警報が出たら 》

◆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。

◆つ波はくり返しおそってきます。つ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にげる時間がない時には、  
近くのつ波避難ビルににげましょう。

つ波避難ビルのマーク▶



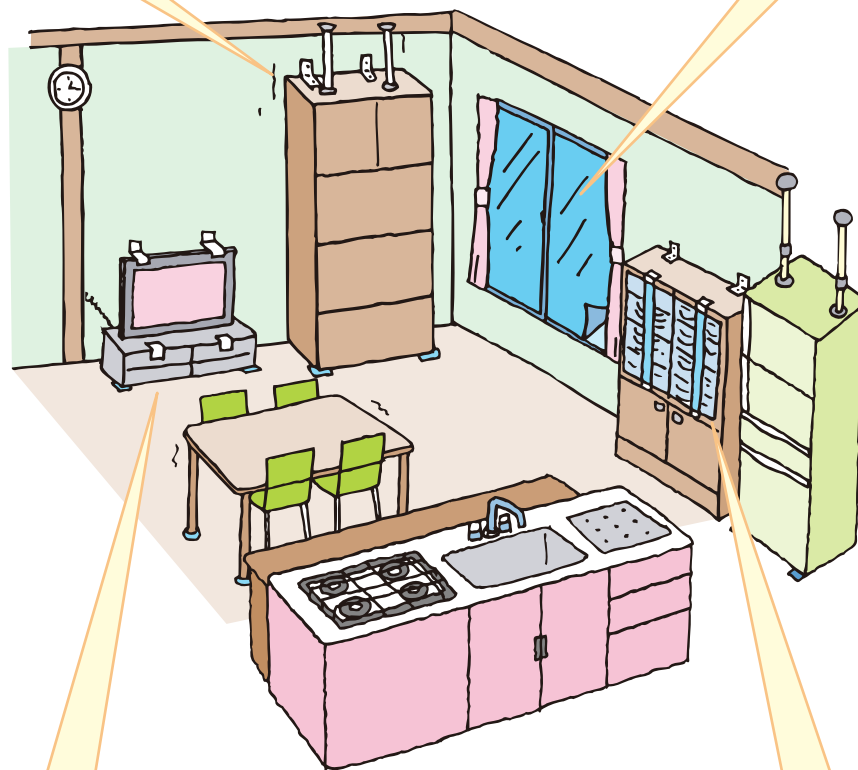
★「あなたの街のつ波ハザードマップ」も見ておこう。

## 家族で話し合ってみよう・テーマ1

テーマ 地しんに備えて、家族で家の安全チェックをしよう！

家具がたお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。



テレビなどがたおれないようにしてあるか。

食器だなから食器がすべり落ちてこないか。

★ほかにも危険な所はないか、安全チェックしよう。

## 風水害について知ろう・考えよう

### 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くずれが発生し、被害が出ています。  
 強い風や雨が予想されるとき、その強さによって注意報や警報、特別警報といった気象情報が発表されます。

### 台風

台風は、風の吹く速さ(最大風速)によって、強さを表します。  
 「台風」「強い台風」「非常に強い台風」「猛烈な台風」の順に強くなります。  
 台風が近づくと、「暴風警報」などの気象情報が発表されることがあります。  
 強い風と雨によって、物が飛んだり樹木が倒れたりするなどして、被害を受けることがあります。

#### 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、最大しゅん間風速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。

### 大雨

大雨は、1時間あたりの雨の量によって、強さを表します。  
 「やや強い雨」「強い雨」「激しい雨」「非常に激しい雨」「猛烈な雨」の順に強くなります。  
 強い雨が予想されるとき、「大雨警報」「洪水警報」などの気象情報が発表されることがあります。  
 道路がかん水したり河川がはんらんしたりして、洪水の被害を受けることがあります。

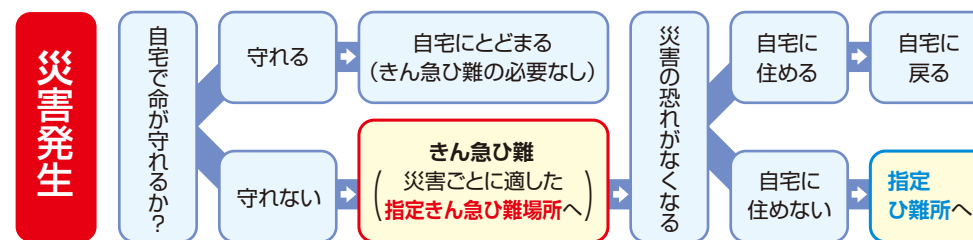
#### 東海豪雨

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、川の堤防が決かいするなどして、広い地域が水につかり、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                | <b>【きん急安全確保】</b><br>すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。<br>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                | <b>【避難指示】</b><br>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                | <b>【高齢者等避難開始】</b><br>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。                                                            |



◆指定きん急避難場所・・・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

★風水害から身を守るためには、どのような行動をとればいいのか考え、話し合ひましょう。



-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 台風や大雨に備えて



しょうじょうほう  
気象情報に注意しましょう。



なん  
早めに避難しましょう。

★「あなたの街の洪水・内水ハザードマップ」も見てください。

さい がい でん

## 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を知ろう

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

※災害の時には、ひ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)

## 動画で見てみよう

◆子ども向け動画「洪水から身を守るには ～命を守るための3つのポイント～」

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/education/movie/movie.html> 【国土交通省】



◆防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう!」

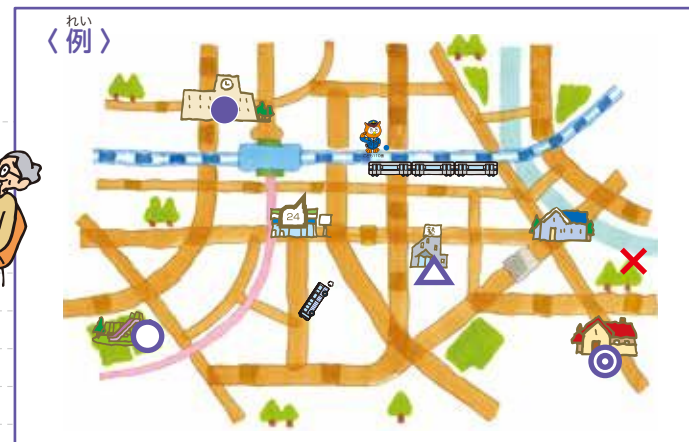
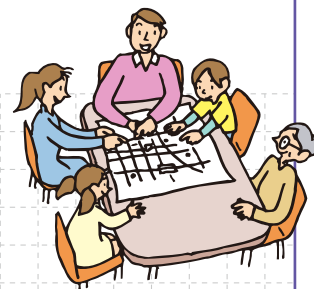
[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/cb\\_saigai\\_dvd/index.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/cb_saigai_dvd/index.html) 【気象庁】



## 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(○)、つ波の時の避難場所(△)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。



## 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?《 ひ難場所・家族の集合場所 》

災害が起きたときのひ難場所・家族の集合場所などについて確認しましょう。

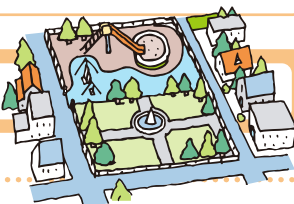


地しんが起きた時や警かいレベル4 (ひ難指示) が出た時のひ難場所

.....

.....

家族が離ればなれになってしまった時に集合する場所



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★ひ難場所や集合場所への行き方も相談しておきましょう。

★つ波の危険がある地域では、つ波の時にひ難する場所も相談しておきましょう。

## 家族で話し合ってみよう・テーマ3

### テーマ ひ難の時の持ち出し品

ひ難する時の持ち物について、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



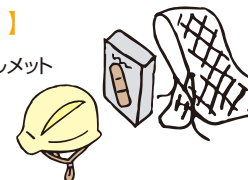
#### 【着る物】

- ☐ 着替えの下着
- ☐ 手ぶくろ
- ☐ くつ下
- ☐ タオル



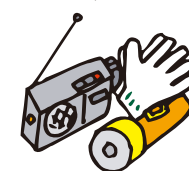
#### 【安全のための物】

- ☐ 防災ずきん・ヘルメット
- ☐ ばんそうこう



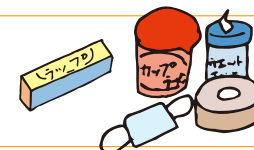
#### 【ふだん使う物】

- ☐ 軍手
- ☐ かい中電灯
- ☐ けい帯ラジオ



#### 【あると便利な物】

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



#### 【ほかに何があるかな?】

◆ひ難する時に両手が自由になるように、持ち出し品を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ましょう。

◆自分のリュックサックを用意したら、せおってみよう!

(持ち出し品は、家のどこに置きますか?)



★安全にひ難するために、まくら元には歩きやすいくつ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

災害さいがいが起こった時に「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、助け合うことも、とても大切です。

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

### Q1 いざという時、自分にできることはどんなことだろう？

〈例〉友達ともだちがけがをしていたら…  
火事を見つけたら…



### Q2 災害時の学校ひなん所には、どんな人たちが集まって来るだろう？

### Q3 学校ひなん所で生活するために必要な物、足りない物は何だろう？

〈例〉水、生活用水

### Q4 学校ひなん所での生活で、自分ができることは、どんなことだろう？

◆簡単な応急手当かんたん おうの方法も学んでおきましょう。



## 家族メモ

防災さい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 ( )

-----

-----

-----

-----

月 日 ( )

-----

-----

-----

-----

# 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!



「港防災センターキャラクター」



### 地しん体験室

過去実際に起こったしん度7クラスの地しんを体験しながら、正しい初期行動について学べます。



### 3Dシアター

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



### けむり ひ難体験室

訓練用のけむりを発生させた部屋を通り、けむりの特性を理解するとともに、正しい避難姿勢や、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。



### 「地しんを知る」

地しんや、つ波の仕組みや、「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、ビニールぶくろでカップ作りなど。

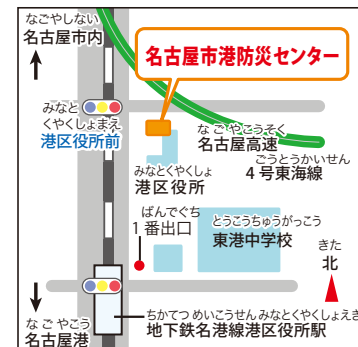


### 「防災トーク」

防災のことが、よりくわしく、よりわかりやすく学べます。

## 港防災センターはここにります

|                                                                                |                                                                                                               |                 |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| かいかんじかん<br>開館時間                                                                | 9:30～16:30<br>たいけん<br>(体験は16:00まで)                                                                            | にゆうかんりよう<br>入館料 | むりよう<br>無料 |
| きゅうかんび<br>休館日                                                                  | げつようび しゅくきゅうじつ ぱあい かいかん ちよくこ へいじつ<br>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)                         |                 |            |
| じゅうしょ<br>住所                                                                    | な こ や し みなとく こ う め い<br>名古屋市港区港明1-12-20                                                                       |                 |            |
| アクセス                                                                           | ち 下 か て つ め い せん みなとく や し ょ う ぎ ばん で ぐ ち<br>地下鉄名港線「港区役所駅」1番出口から、<br>みなとく や し ょ う ぎ ばん と く<br>北へ徒歩約3分 ※港区役所に隣接 |                 |            |
| 【でんわ】052-651-1100 【FAX】052-651-6220                                            |                                                                                                               |                 |            |
| 【ホームページ】 <a href="http://www.minato-bousai.jp">http://www.minato-bousai.jp</a> |                                                                                                               |                 |            |





【「奇跡の一本松」後継樹記念植樹式典より】

～みんなで つなぐ みらい～

3月23日は  
“絆の日”

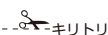
名古屋市と陸前高田市は、交流のシンボル  
奇跡の一本松を通じて繋がっています。

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。

## きん急カード

### きん急カード の使い方

- ① ひ難場所や家族との連らく方法など、  
家族と約束したことをこの「きん急カード」に書きましょう。
- ② 書いたら切り取ってランドセルなどに入れておきましょう。
- ③ きん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

## きん急カード

|                    |  |
|--------------------|--|
| 6年 組 名 前           |  |
| ひ難場所               |  |
| 家族との集合場所           |  |
| つ波が来た時に<br>にげる高い場所 |  |

## きん急カード

4年 組 名 前

ひ難場所

家族との集合場所

つ波が来た時に  
にげる高い場所

✂ 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

さいがい 災害用伝言ダイヤル

171

## きん急カード

5年 組 名 前

ひ難場所

家族との集合場所

つ波が来た時に  
にげる高い場所

✂ 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 | <b>171</b> |

✂ 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 | <b>171</b> |

## 確認しておこう

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

.....

.....

あなたの学校では、つ波警報発令の時、どこにひ難することになっていますか？

.....

.....

登下校中に地しんが起きた時、いったんゆれがおさまったらどこにひ難しますか？

.....

.....

## メモ

防災<sup>さい</sup>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( )

---

---

---

---

## メモ

防災<sup>さい</sup>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( )

---

---

---

---

## メモ

防災<sup>さい</sup>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 ( )

---

---

---

---