

しょうがくせい
小学生
ねんせい
1・2・3年生

おんせい
音声コード



じしん つなみ いのち まも
地震・津波から命を守る

ひろしま マイ・タイムライン



ねん 組 ばん

なまえ
名前

制作
発行



制作：広島県 監修：広島大学防災・減災研究センター
お問い合わせ：広島県危機管理監みんなで減災推進課 082-513-2781

発行年月

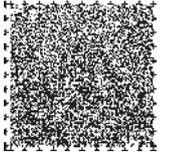
令和8年4月
(第二版)

ひろしまけんぼうさい
広島県防災キャラクター「タスケ三兄弟」

1

地震が起きたら、どんな場所があぶない？

めあて 地震が起きたときに、あぶない場所を考えよう。



下の絵は、まいさんの教室の様子です。

地震が起きたときにあぶないと思うところに、○をつけましょう。



下の絵は、地震が起きたときの様子です。上の絵で○をつけたところは
どうなりましたか。まわりの人と話し合いましょう。



上の絵の中で、どの人がいちばん安全だと思いますか。○をつけましょう。



なぜ、○をつけた人が安全だと思いましたか。
その理由を、まわりの人と話し合いましょう。

\\ わたしたちといっしょに、ぼうさいについて学びましょう! //



まいさん

ひろしまけん しょうがっこう
広島県の小学校に
かよ ねんせい
通う2年生。



せんせい
先生

いのち まも
さいがいから命を守るための
じゅぎょう
授業をしている。



ライン

せんせい
先生といっしょに
くらしているいぬ。
犬。



した え つうがく ようす
下の絵は、まいさんが通学している様子です。

じ しん お おも
地震が起こったときにあぶないと思うところに、○をつけましょう。



した え じ しん お ようす うえ え
下の絵は、地震が起こったときの様子です。上の絵で○をつけたところは
どうなりましたか。まわりの人と話し合いましょう。



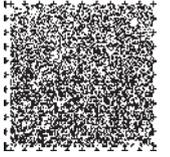
うえ え なか ひと あんぜん おも
上の絵の中で、どの人がいちばん安全だと思いますか。○をつけましょう。



ひと あんぜん おも
なぜ、○をつけた人が安全だと思いましたか。
りゆう ひと はな あ
その理由を、まわりの人と話し合いましょう。

2 地震が起きたら、どうなる？

めあて これまでに起こった地震や津波によるいろいろなひがいを学ぼう。



地震が起きたら、いろいろなひがいが出てことがあります。
これまでに起こった大きな地震によるひがいを見てください。



橋の上の道路がたおれた様子
兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)、1995年(平成7年)
出典:神戸市「阪神・淡路大震災『1.17の記録』」 写真提供:神戸市



地面が液状化してマンホールがうき出した様子
東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)、2011年(平成23年)
出典:(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」



山がぐずれた様子
北海道胆振東部地震、2018年(平成30年)
出典:平成30年北海道胆振東部地震から3年～震災を忘れない～/札幌市



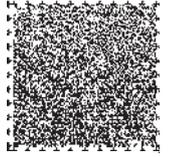
地震で火事になった様子
能登半島地震、2024年(令和6年)
出典:石川県ホームページ



どろなどで黒くそまった津波がていぼうをこえた様子
東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)、2011年(平成23年)
出典:宮古市「東日本大震災宮古市の記録 第1巻『津波史編』概要版」



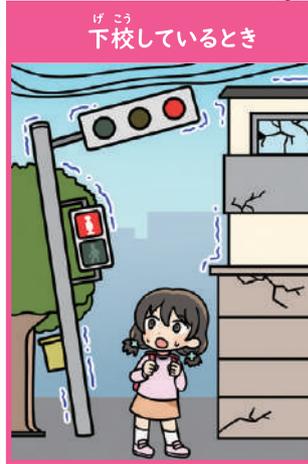
津波が引いた後の小学校内部の様子
東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)、2011年(平成23年)
出典:建物の被災状況 - 大槌町震災アーカイブ



3 地震が起きたら、どうすればよい？

めあて 地震が起きたときの行動を学ぼう。

地震はいつどこで起こるか、分かりません。



ゆれているときには、
安全な場所 で、自分の体を守る行動 をとりましょう。



安全な場所

おちてこない たおれてこない いどうしてこない

きんきゅう地震速報の音が鳴ったら、まだゆれていなくても、安全な場所で自分の体を守る行動をとります。

自分の体を守る行動

安全行動1-2-3

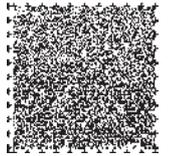
1 しせいをひくくして(しゃがむ)

2 体や頭を守って(かくれる)

3 ゆれがおさまるまでじっとする(待つ)

頭を守るしせい

安全な場所で頭を守る。クッションなど、近くにあって頭を守ることも大事。



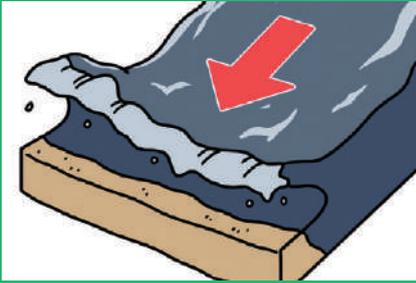
4 つなみ く 津波が来るとき、どうすればよい？

めあて つなみ く 津波が来るときにどのような行動をとればよいのかを考えよう。

おお じしん お 大きな地震が起こったら、その後につなみ く 津波が来ることがあります。
つなみ じしん などによってお 起こる、とくべつな波です。



つなみ 津波のおそろしさ



つなみ はし 津波は、走ってもにげられないくらいの
はや ひろ 速さで、広いはんにやってきます。



30センチメートルくらいの高さの津波でも、
たか つなみ 立ってられないほどのちから 力があります。



つなみ かい 津波は1回だけではなく、
くりかえしおそってきます。

うみ かわ ちか 海や川の近くで地震のゆれを感じたり、津波けいほうなどを聞いたりしたら、
うみ かわ 海や川からはなれたたか 高い場所にひなんしましょう。



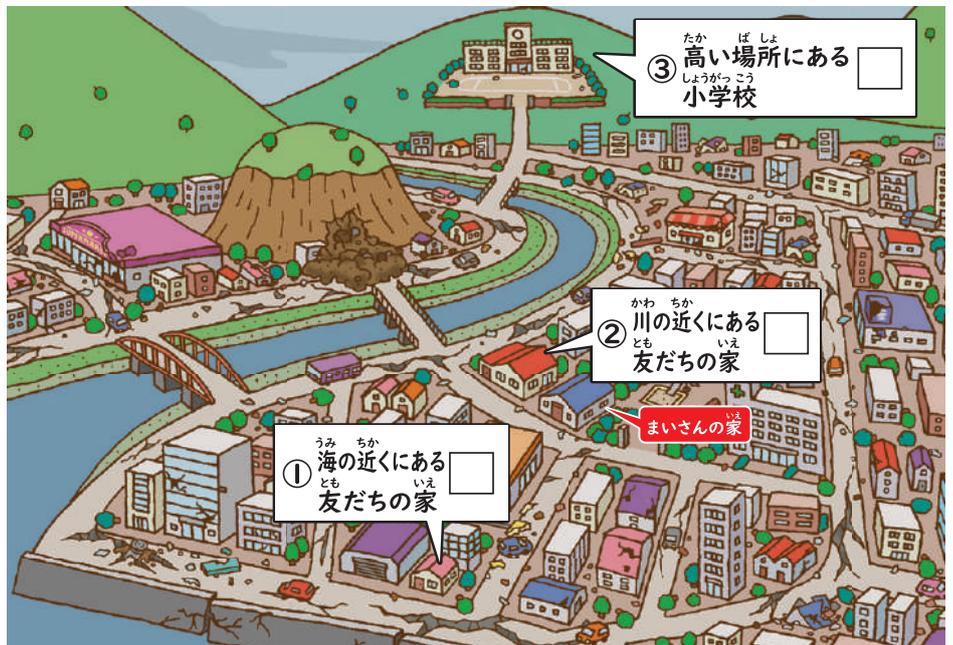
かぞく 家族がはなれた場所に
ばしよ いる場合は、
かぞく 家族をさがしたり
ま 待ったりせず、
ひなんしましょう。



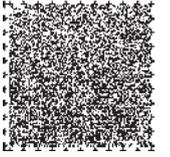
つなみ 津波けいほうなどが
と け 取り消されるまでは、
うみ かわ できるだけ海や川から
たか ばしよ 高い場所に
とどまりましょう。



まいさんの家のあたりに、
おお つなみ 大きな津波がせまってきています。
まいさんは、家からどこに
ひなんすれば、いちばん
あんぜん おも 安全だと思いますか。
みぎ え 右の絵の①から③の中から、
ひと どれか一つに○をつきましょう。



5 ひなんにひつような物は何だろう？



めあて ひなんするときに、ひつような物を考えよう。

ひなんするときにひつような物を考えよう

まいさんは、ひなんするときにひつような物を考えました。

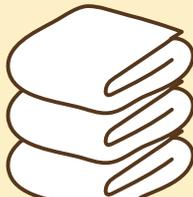
まいさんが考えた物



みず
水



た
食べ物



タオル



ちゅう
かい中でんとう

ほか
他にどんな物が
ひつようなんだろう？



まいさんがひなんするときに、他にどんな物がひつようだと思いますか。



どんな物がひつようだと思ったかを、まわりの人と話し合しましょう。

ひとつでいろいろ使えるぼうさいグッズ

さいがいが起こったとき、ポリぶくろはとても役立ちます。



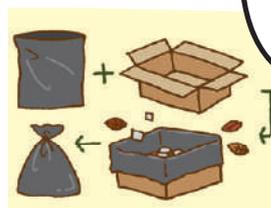
みず はこ
水を運んだり、水を
入れてほぞんしたりする



ふく うえ
服の上からかぶり、体を寒さから
守ったり、雨や風から守ったりする



たいせつ
大切なものをポリぶくろに
入れて持ち運ぶ（雨でぬれない）



ひじょう用トイレとして
使うことができる

ひとつで
いろいろ使える
ぼうさいグッズが
ほかにもないか、
さがしてみよう！



かぞく
家族で
つく
作る

じしん つなみ 地震・津波 マイ・タイムラインシート

つくった日 年 月 日

(自分の家や教室など、身近な場所を一つ書きましょう。)

にいるときに地震が起こったらどうする？

ゆれているときに、その場所のどこでどのように行動するかを考える。

安全な場所

おちてこない
たおれてこない
いどうしてこない

自分の体を守る行動

安全行動1-2-3

1 しやがむ 2 かくれる 3 待つ

あたま まも
頭を守るしせい

安全な場所で頭を守る

2ページ
3ページ
5ページ
を見て
みよう

その場所があぶないと感じたり、海や川の近くで地震のゆれを感じたり、津波けいほうなどを聞いたりしたときに、まずひなんする場所を決める。

やること その場所にとどまることがあぶない場合に、まずひなんする場所を決めて書く。

まずひなんする場所

避難所・
ひなんばしょけんさく
避難場所検索



6ページ
を見て
みよう

おちついた後に家族で集まる場所を決める。

やること おちついた後に家族で集まる場所を決めて書く。

家族で集まる場所



いざというときにひつような物を考える。

やること いざというときにひつような物を考えて書く。

ひつような物

ぼうさい
防災グッズ一覧



7ページ
を見て
みよう

ほか
他の場所
についてシート
をつくる
場合は
こちら



たかしお
高潮・
つなみさいがい
津波災害
ポータルひろしま



ほか
かぞく つく
他にも家族で作って
みましょう！



ライン
LINEでもマイ・タイムラインを作っ
てし
おけば、津波などであぶないときにお知ら
せが来ます。家族で作って
みましょう。

くわしくはこちら▼



✂ キリトリ ✂