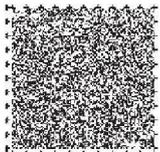


しょうがくせい
小学生
ねんせい
4・5・6年生

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 年	ぐみ 組	ばん 番	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」

わたし ぼうさい まな
// 私たちといっしょに防災について学ぼう! //



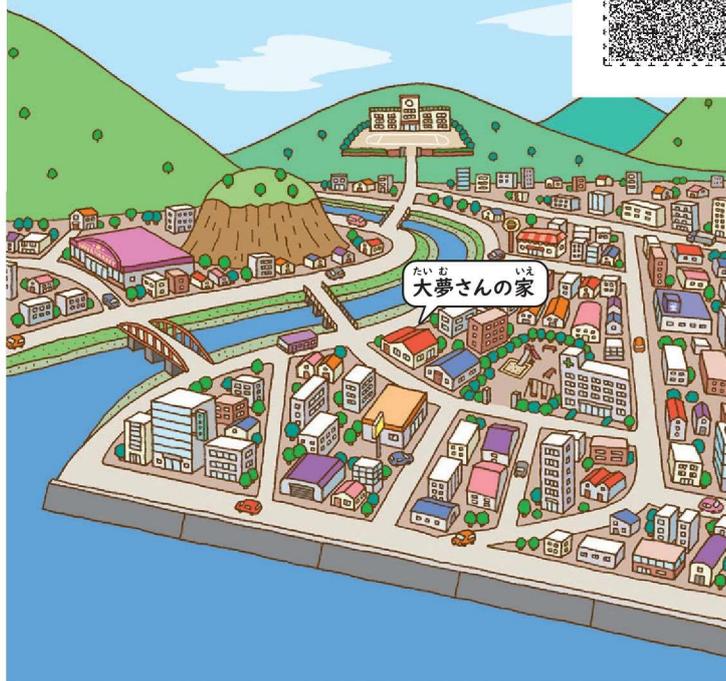
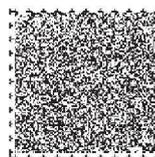
せんせい
先生

さいがい いのち
災害から、みんなの命を
まも 守るための授業をしている。

タスカル

せんせい く いぬ
先生と暮らす犬。
さいがいきゆうじょけん
災害救助犬をめざしている。

たいむ すまち
大夢さんが住む町



とうじょうじんぶつ
登場人物のしょうかい

たいむ
大夢さん

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5年生。



とう
お父さん



かあ
お母さん



おじいちゃん



まいさん

きんじょ す
近所に住む
しょうがく ねんせい
小学2年生。

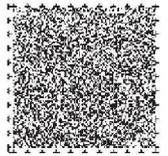


ちゅうがくせい
中学生の
お兄さん

きんじょ す
近所に住む
しょうがく ねんせい
中学1年生。

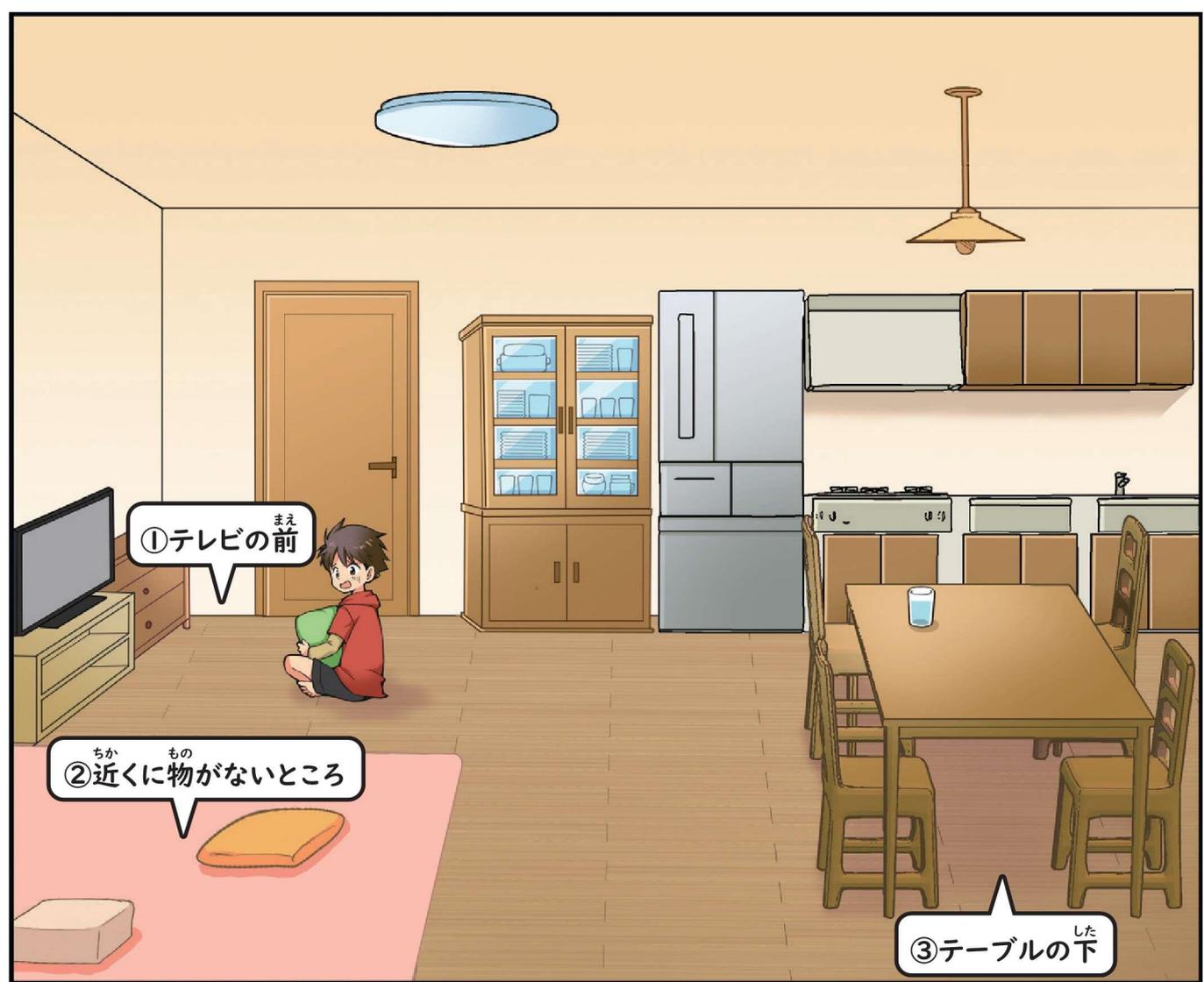
ある日の大夢さん一家





きんきゅう じ しん そく ほう はっぴょう 緊急地震速報が発表された!

めあて じ しん 地震でゆれているときに、どこにいたら安全か あんぜん かんが を考えよう。



あなたが たいむ 大夢さんだったら、どこで安全 あんぜん を確保 かくほ しますか。
上の うへ 絵の ① から ③ の なか 中から一つ ひと 選んで、えら O をつけましょう。

- () ① テレビの前 まえ
- () ② 近くに物がいないところ ちか もの
- () ③ テーブルの下 した



なぜそう おも 思ったのかを、
まわ 周りの人 ひと と話し合 あ いましょう。

たいむ 大夢さんがいる部屋 へや を上 うへ から見た図 みず



じしん 地震 お が起こると、かぐ 家具 が がたおれたり、もの 物が お 落ちてきたりします!
どうすれば いのち 命 まも を守ることができるか かんが を考えましょう。





ゆれている間は、
まず何よりも身の安全を確保しましょう。



大夢さんは、どこで安全を
確保したらよかったんだろう？

ゆれているときに安全な場所(安全なスペース)



お落ちてこない たおれてこない 移動してこない
しゅってん どうきょうしやうほうちやう かぐるい てんどう らっか いどうぼうしたいさく
出典:東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策
ハンドブック」



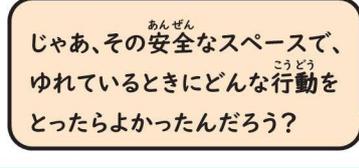
家の外も危険かもしれません。
あわてて外に飛び出さない
ようにしましょう。



Xは
あぶない場所
を示す。



避難訓練では、机の下にかくれることが多いと思います。しかし、今回の
大夢さんの場合は、少しはなれた「③テーブルの下」に向かうよりも、
すぐ近くの「②近くに物がなところ」に向かった方が安全でしたね。



じゃあ、その安全なスペースで、
ゆれているときにどんな行動を
とったらよかったんだろう？

ゆれているときに体を守る行動の例

近くに
テーブルなどが
ない場合

あたま まも しせい
頭を守る姿勢

あんぜん
安全なスペースで頭を守る。
クッションなど、近くにある物で頭を守る
ことも大事です。

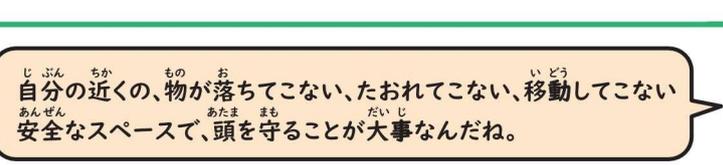
近くに
テーブルなどが
ある場合

あんぜんこうどう
安全行動1-2-3

①姿勢を低くして (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)



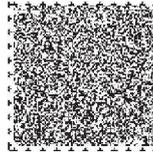
今回の大夢さんの場合は、
「頭を守る姿勢」をとったら
よかったですね。



自分の近くの、物が落ちてこない、たおれてこない、移動してこない
安全なスペースで、頭を守ることが大事なんだね。

じしん 地震のゆれがおさまった!

めあて じしん 地震のゆれがおさまった直後ちよくごに、どのような行動こうどうをとればよいかを考えよう。かんが



たいむ ち 大夢さんは、ゆれがおさまったので、散らかった部屋へやを片付けようとしています。
あなたならどのような行動こうどうをとりますか。考えて書きましょう。かんが

たいむ へや うえ み ず
大夢さんがいる部屋を上から見た図



じしん 地震がおさまった後あとに、余震よしんが来ることがあるので、注意ちゅういが必要です。





ゆれがおさまったら、安全を確保するための行動をとみましょう。

安全を確保するためには、どんなことをしたらいいんだろう？



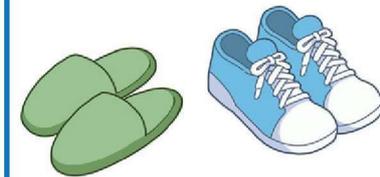
地震のゆれがおさまった直後の行動の例

自分や周りの人の安全の確認



自分や周りの人にけがなどがいないかを確認しましょう。

けがの防止



割れたガラスなどでけがをしないように、外だけではなく、部屋の中でも、くつやスリッパ、くつ下などをはくようにしましょう。

火の元の確認



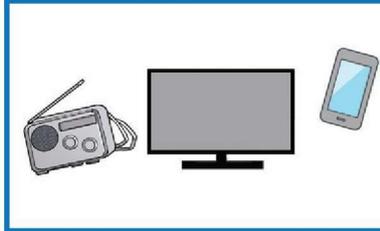
ガスコンロやストーブなどを使っていたら、ゆれているときには無理に火を消そうとせず、ゆれがおさまってから火を消しましょう。

出口の確認



にげることができるように出入りのドアは開けておきましょう。

情報の収集



津波の可能性や被害の様子を知るために、情報を収集しましょう。

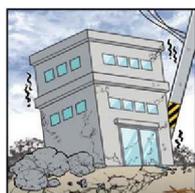
大夢さんは、片付けをするよりも、まずはくつなどはいて、出口の確認などをした方がよさそうだね。



建物の出入り口や街中で、上から物が落下してくるなどがあります。あわてて建物の外に飛び出すのは危険です。ただし、建物の中には危ないと感じた場合には、すぐに建物の外に避難してください。

こんなときは、迷わず避難しましょう

建物が
ぐずれそうとき



近くで火災が
起きたとき



崖や斜面が
近くにあるとき



津波の危険が
あるとき



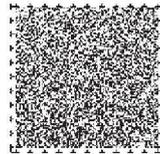
余震や津波の可能性を考えて避難に向けた準備をしましょう！

非常持出品の確認！
決まった場所に用意しておく、困らないよね！



つ なみ けい ほう は っ ぴ よ う 津波警報が発表された!

めあて つ なみ けい ほう は っ ぴ よ う こ う ど う かん が
津波警報などが発表されたときに、どのような行動をとればよいかを考えよう。



 **たいむ** 大夢さんは、家族を探しに行こうとしています。あなたならどのような行動をとりますか。考えて書きましょう。

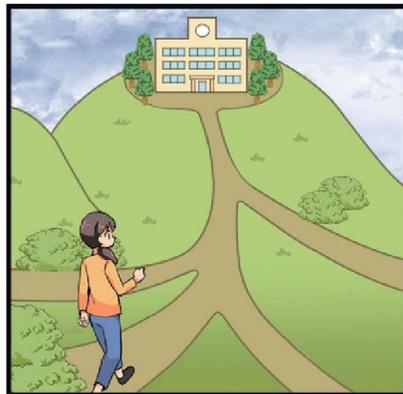


つなみ く かぞく さが ま うみ かわ たか ばしょ
津波が来るときは、家族を探したり待ったりせずに、海や川からはなれた高い場所ににげましょう。
にげるときには、周りの人に避難を呼びかけることも大事です。

うみ かわ ちか じしん かん つなみけいほう き こうどう
海や川の近くで地震のゆれを感じたり、津波警報などを聞いたりしたときにとる行動



ひつよう もの も
必要な物を持って、
たかだい 建物
高台やじょうぶな高い建物に
ひなん
避難しましょう。



かぞく ばしょ ばあい
家族がはなれた場所にいる場合は、
かぞく さが ま
家族を探したり待ったりせずに、
ひなん
避難しましょう。



つなみけいほう かいじょ
津波警報などが解除されるまでは、
うみ かわ
できるだけ海や川からはなれた
たか ばしょ
高い場所にとどまりましょう。



つなみけいほう なんじかん かいじょ
津波警報などは何時間も解除されないことがあるので、
じしん おまえ ひなん じゅんび
地震が起こる前にしっかりと避難の準備をしておきましょう。

し とく
知得!!
コラム

つなみ
津波てんでんこ

どうほく さんりくちほう い つた じしん お つなみ く
東北の三陸地方の言い伝えて「地震が起きたら津波が来るので、いち
はや たかだい
早くてんでんばらばらに高台ににげろ」という意味です。

ひがしに ほんだいいん さい
東日本大震災では、ふだんから津波防災教育を受けていた岩手県釜石市の小中学生
つなみ ひなん たす
が、「津波てんでんこ」の教えにもとづいて避難し、助かりました。多くの命が助かったこの
で きご と
出来事は、テレビや新聞に取りあげられました。

ほか ひと
他の人のことを気にせず、てんでんばらばらににげるというのは、冷たいような気がするかもしれませんが、一人ひとりがばらばらににげる姿が、それを見た人の避難のきっかけとなり、結果として地域全体の避難を進めることになるのです。
「津波てんでんこ」で大切なのは、自分だけでなく、家族や大切な人もてんでんばらばらににげているはずだと信じる関係です。い
ぎ というとき、「てんでんこ」に避難することができるよう、日ごろから家族や周りの人たちと、避難の方法を話し合っておきましょう。

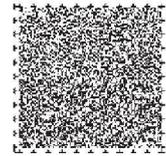


しゅつてん しんさい つなみ きぼう
出典:いわて震災津波アーカイブ 希望



ところで、津波って
どんなものなんだろう？

津波は、地震などで発生した水のかたまりが、
ものすごい勢いでおし寄せてくる現象です。



たかしお つなみさいがい
高潮・津波災害
ポータルひろしま

つなみ 津波



津波は、走ってもにげられない
くらいの速さで、
広いはんにやってきます。



30cmくらいの高さの津波でも、
立ってられないほどの
力があります。



津波は1回だけではなく、
連続して何度もおそってきます。

津波に関する標識



津波避難場所



津波避難ビル



津波注意

津波フラッグ(旗)

津波フラッグ(旗)は避難の合図

津波警報などが発表されたことを知らせるものです。警報のサイレンなどは、海で泳いでいる人や海岸にいる人には聞き取りにくいので、旗を使って伝えます。これを見たら、すぐに海からはなれて、高い場所に避難しましょう。



出典：公益社団法人
日本ライフセービング協会



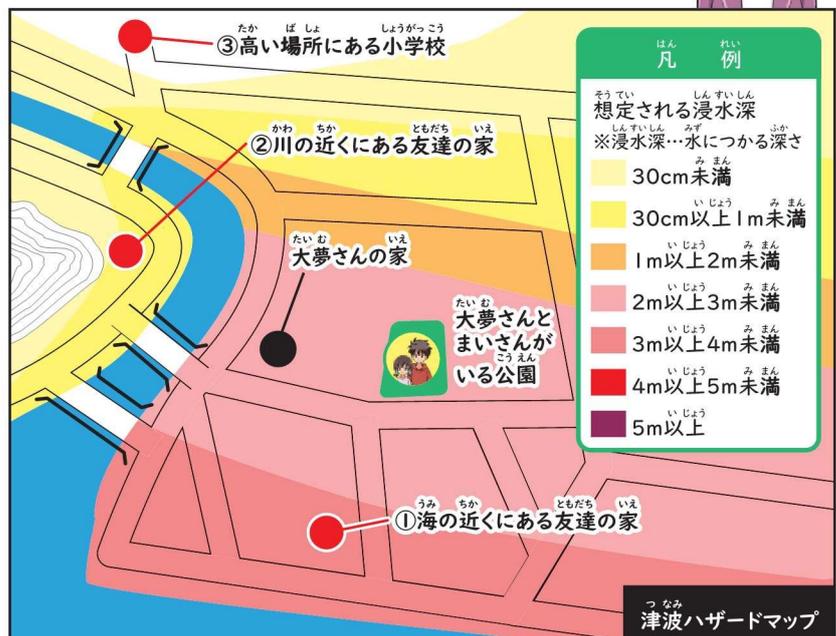
どこにどのくらいの津波が来る
可能性があるのかは、
どうやったら分かるんだろう？

その場所の津波の危険性を知るためには、
津波の「ハザードマップ」を見ておきましょう。
ハザードマップとは、災害リスク(危険性)がある区域や
避難する場所などを示した地図です。



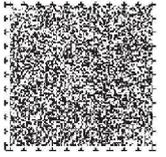
これから2mくらいの津波が来るので、
大夢さんとまいさんは避難することにしました。
大夢さんとまいさんは、どこに避難すれば
いちばん安全だと思いますか。
右のハザードマップの①から③の中から
一つ選んで、○をつけましょう。

- () ①海の近くにある友達の家
- () ②川の近くにある友達の家
- () ③高い場所にある小学校



ひなん たす たいむ 避難して助かった大夢さんたち

めあて じしん つなみ き かんが
地震・津波が来たときのために、ふだんからどのようなことをしておくときよいかを考えよう。



たいむ たす びなん あと ふあん こま
大夢さんたちは助かりましたが、避難した後に、不安になったり困ったりしています。
ひなん あと ふあん こま
避難した後に、不安になったり困ったりしないよう、ふだんからどのようなことをしておけばよかったと
おもいますか。周りの人と話し合いましょう。