

教員用

地震・津波から命を守る

ひろしま マイ・タイムライン

解説編

小学生 4・5・6年生



お問い合わせ

広島県 危機管理監 みんなで減災推進課
TEL:082-513-2781

本教材について

教材制作の目的

- 児童が前向きに防災学習に取り組めること。
- 児童が災害を「自分ごと」として捉え、いざというときに適切な行動をとる力を養うこと。

教材の活用例

特定の時期や学校行事に合わせ、毎年、本教材を活用した授業を実施する。

- (例) ● 広島県「みんなで減災」一斉地震防災訓練(毎年11月)
- 避難訓練

※その他、各学校の実情や、児童の習熟状況等を踏まえ、必要に応じて取り組んでください。

ユニボイスについて

本教材には、音声コード「ユニボイス」が掲載されています。

「ユニボイス」は、以下の専用アプリで読み取ることができます。



Uni-Voice 音声コード

音声コード Uni-Voice 読み取りアプリ



iOS

<https://apps.apple.com/jp/app/uni-voice/id759624930>



アンドロイド

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.uv&hl=ja>



Uni-Voice

Uni-Voice



教材の構成

学習の流れ

物語パート

考える

知識パート

学ぶ

演習パート

備える

マイ・
タイムラインシート

	ページ		タイトル	扱う内容
物語パート 考える	2	マンガ	ある日の大夢さん一家	● 物語パートの導入
	3~4	マンガ	緊急地震速報が発表された!	● 揺れているときに安全な場所 ● 揺れているときに体を守る行動
		ワーク・解説		
	5~6	マンガ	地震のゆれがおさまった!	● 揺れがおさまった後の行動
		ワーク・解説		
7~9	マンガ	津波警報が発表された!	● 津波から身を守る行動 ● 津波の基本知識 ● 津波ハザードマップ	
	ワーク・解説			
10	マンガ	避難して助かった大夢さんたち	● 物語パートの結末	
知識パート 学ぶ	11		南海トラフ地震	● 南海トラフ地震
	12~13	解説	南海トラフ地震以外にも地震が起こる?	● 平成13年芸予地震 ● 広島県周辺の活断層
			ゆれだけではない、地震のこわさ	● 地震による様々な被害
演習パート 備える	15~16	ワーク	地震から命を守るためには、どのような行動をとればよい?	● 地震から命を守る行動
	17	ワーク	自宅の備えを考えよう!	● 自宅の安全性
	18	ワーク	地震・津波に備えて、何を準備しておく?	● 防災グッズ
マイ・ タイムライン シート	19		家族で作る 防災グッズリスト	● 2ページから18ページまでで 学んだことの 振り返り
	20		家族で作る 地震・津波マイ・タイムラインシート	

切り取り線で切り取り、家族で使ってもらえうことがねらいです。



地震・津波から命を守る

ひろしま マイ・タイムライン

各ページの解説



物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

学習の導入例

- これまでに、地震を経験したことがありますか？

- これまでに、緊急地震速報を見たり聞いたりしたことがありますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
① マンガを読む 大夢さんの 状況を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ● 大夢さんの家が海や川に近いことを知る。 ● 一人にいるときに緊急地震速報が発表されたら、自分で考えて行動する必要があることを理解する。

学習の導入例

- 揺れているときにはどのような場所が危ないと思いますか? またどのような場所が安全だと思いますか?

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① </p> <p>安全を確保する場所を考える。</p>	<p>【結果】「②近くに物がいないところ」で安全を確保していたら最も安全だった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 地震が起こると、家具が倒れたり、物が落ちてきたりする可能性があることを想像しながら、置かれた状況において、どこで安全を確保すると最も安全かを考える。 <p>※大夢さんの行動の結果はテキストP.4のマンガの中に出てくるので、ここでは児童に説明しない。</p>
<p>② </p> <p>安全を確保する場所について、話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 周囲の人と話し合うことで、安全を確保する場所について、考えを深める。 <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>テキスト P.3の大夢さんがいる部屋全体の配置を見て、地震が起こると危ない場所について、話し合ってみましょう。</p> <p>〈注目したい場所〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ テレビ → 倒れるかもしれない ・ 食器棚 → 倒れるかもしれない、中の物が飛び出すかもしれない ・ 冷蔵庫 → 倒れるかもしれない、中の物が飛び出すかもしれない ・ キッチン上部の収納棚 → 中の物が飛び出すかもしれない ・ たんす → 動くかもしれない、中の物が飛び出すかもしれない ・ 吊り下げ式の照明 → 落ちるかもしれない ・ 窓ガラス → 割れるかもしれない
<p>③ マンガを読む</p> <p>大夢さんの行動の結果を理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 大夢さんは、「③ テーブルの下」が安全と考えたため、そこに向かおうとした結果、危ない目に遭ったことを理解する。 <p>〈考え方〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「② 近くに物がいないところ」は、大夢さんが今いる場所から向かう途中も含め、落ちてきたり、倒れてきたり、移動してきたりしそうな物が無いため、安全を確保する場所として、最適である。 ● その他の選択肢は、次のとおり。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ① テレビの前 → テレビが倒れてくるかもしれない。 ・ ③ テーブルの下 → テーブルの下そのものは安全かもしれないが、そこに向かう途中で、食器棚や冷蔵庫が倒れてくるかもしれない。
<p>④ 解説</p> <p>「安全な場所」と「体を守る行動」を理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 避難訓練では机の下に隠れることが多いが、地震が発生した際にいる場所や、家具・家電の配置などによっては、必ずしも机の下に向かうのが最も安全とは限らないことを、問題を通じて理解する。 ● 地震で揺れているときは、すぐ近くの安全なスペースで、頭を守ることが大事だと理解する。 ● 地震で揺れているときに、どこでどのような行動をとることがより安全かを、その場で素早く判断する必要があることを理解する。

地震のゆれがおさまった!

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 地震のゆれがおさまった直後に、どのような行動をとればよいかを考えよう。

学習の導入例

- 家具や家電が倒れるような大きな揺れがおさまった後、皆さんならどのような行動をとりますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① </p> <p>地震の揺れがおさまった直後にとる行動を考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 部屋を片付ける。 ・ 周りの安全を確認する。 ・ 靴などを履いてけがを防止する。 ・ 火の元の確認をする。 ・ 扉を開けて出口を確保する。 ・ 情報収集をする。 ・ 外に出る。 ・ 避難に向けた準備をする。 ・ 家族に連絡をする。 <p>● 余震などの可能性があることを考慮した上で、地震の揺れがおさまった直後にどのような行動をとるかを考える。</p> <p>※大夢さんの行動の結果はテキストP.6のマンガの中に出てくるので、ここでは児童に説明しない。</p>
<p>② マンガを読む</p> <p>大夢さんの行動の結果を理解する。</p>	<p>● 大夢さんは、裸足で片付けを行った結果、割れた食器の破片で怪我をしてしまったことを理解する。</p>
<p>③ 解説</p> <p>地震の揺れがおさまった直後の行動を理解する。</p>	<p>● 地震の揺れがおさまった直後にとるべき行動の具体例を学ぶことで、まずは何よりも身の安全確保が優先だと理解する。</p>
<p>④ 解説</p> <p>迷わず避難する必要がある状況を理解する。</p>	<p>● 建物の外に出るなど、その場から速やかに避難をする必要があるか否かは、その場や周囲の状況によって異なることを理解する。</p> <p>● どのような場合に、その場から速やかに避難する必要があるかを理解する。</p>

津波警報が発表された!

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 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。

学習の導入例

- 津波の映像を見たことがありますか?
- 自宅の近くに、津波の危険性があるかどうかを知っていますか?
- もし、津波が来たら、どこに逃げればよいかを考えたことはありますか?

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>1 マンガを読む</p> <p>家族が近くにいないときに津波警報が発表されたという状況を理解する。</p>	<p>〈注目したい発言〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学生のお兄さん 「津波が来る前に高い場所に向けて!」 ・まいさん 「お父さん、お母さん、どこ?」 ・大夢さん 「ぼくも家族が心配だ。どうしよう、家族を探しに行こうかな…」
<p>2 </p> <p>津波警報が発表されたときにとる行動を考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族を探しに行く。 ・家族を探したり待ったりせずに、高い場所に逃げる。 ● 家族が近くにいないときに津波警報が発表されたという状況において、どのような行動をとるかを考える。 <p>※大夢さんの行動の結果はテキストP.8のマンガの中に出てくるので、ここでは児童に説明しない。</p>
<p>3 マンガを読む</p> <p>大夢さんの行動の結果を理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 津波が来るときは、家族を探したり待ったりせずに、海や川から離れた高い場所に逃げる必要があると理解する。 ● 逃げるときには、周囲の人に避難を呼びかけることも大事だと理解する。
<p>4 解説</p> <p>海や川の近くで揺れを感じたり、警報を聞いたときにとる行動を理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 津波が来るときにとる行動を理解する。 ● 「津波てんでんこ」の事例（小中学生が学んだことを実践し、多くの命が助かった事例）を通じて、日頃から家族や周りの人たちと避難の方法を話し合っておくことや、いざというときに自ら考えて行動することなどが大事だと理解する。 <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>家族や大切な人も逃げているはずだと信じて、一人一人が避難することが大事です。あなたの避難が、他の人の避難のきっかけになり、地域全体の避難を進めることになります。</p>
<p>5 解説</p> <p>津波の恐ろしさを理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 津波とはどのようなものかを理解する。 ● 津波に関する標識があることを知る。 <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの標識がどのようなことを示しているのか、調べてみましょう。 ・身近な場所で、津波に関する標識がないか、探してみましょう。
<p>6 </p> <p>津波ハザードマップを見て、安全な避難先を考える。</p>	<p>【解答】</p> <p>③高い場所にある小学校</p> <p>〈考え方〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 高い場所に位置しており、浸水が想定されていない（津波ハザードマップに色がついていない）ため。 <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>ハザードマップを確認したことがありますか? ない場合は、市や町の窓口やWEBサイトでハザードマップを探して、いつも見えるところに置いておきましょう。</p>

避難して助かった大夢さんたち

めあて

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よいかを考えよう。
(避難する場所・家族との連絡方法・非常持出品)

物語パート

考える

知識パート

学ぶ

演習パート

備える

学習の導入例

- ここまでの大夢さんたちの行動を振り返って、どう思いましたか。

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① マンガを読む</p> <p>避難後の大夢さんたちの状況を理解する。</p>	<p>〈注目したい発言〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大夢さん「お父さんたちはどこにいるんだろう。みんな無事かな…。」 ・まいさん「寒いよう…。おなかもすいたな…。」 ・大夢さん「まだ津波警報が解除されないから、しばらくがまんするしかなさそうだね…。」 <p>● 大夢さんたちが、避難した後にどのようなことで不安になったり困ったりしているかを理解する。</p>
<p>② </p> <p>普段からの備えについて考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・津波が来たときに、どこに避難するかについて、家族で話し合っておけばよかった。 ・家族でばらばらに避難したときのために、家族との連絡方法を決めておけばよかった。 ・普段から非常持出品を用意しておけばよかった。 ・津波が来たときの危険性について、もっと家族で話し合っておけばよかった。 <p>● 普段からの備えや、早めの行動が重要だと理解する。</p>

南海トラフ地震

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 遠くで発生しても大きな災害につながる地震（南海トラフ地震）について学ぼう。

学習の導入例

- 近い将来、「南海トラフ地震」と呼ばれる大きな地震が起こると言われていますが、知っていますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど		
<p>① 南海トラフ地震について知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 南海トラフ地震は、これまでおよそ90～150年ごとに繰り返し起こっていることを知る。 ● 南海トラフでは、いつ再び大きな地震が発生してもおかしくないと言われていることを知る。 		
<p>②  最後に南海トラフで大きな地震が発生してから現在まで、何年経過しているかを知る。</p>	<p>【解答例】</p> <p>最後に南海トラフで大きな地震が発生したのは 1946 年 今 2026 年 経過しているのは 80 年経過</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 今後いつ再び南海トラフで大きな地震が発生してもおかしくないことに気付く。 		
<p>③ 南海トラフ地震が発生すると、広島県でどのようなことが起こるかを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 広島県では、南海トラフ地震で最大で震度6強の非常に強い揺れの発生が想定されていることを知る。 ● 非常に強い揺れにより、家や建物の倒壊、液状化、崖崩れ・落石、火災、津波などが起こるかもしれないことを知る。 <p>(参考) 広島県で想定されている南海トラフ地震による被害等</p> <table border="1" data-bbox="496 1379 1460 1861"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・ 震度 (最大) 6強 ・ 津波の高さ (最大) 4m ・ 建物の全壊・焼失の数 (最大) 約90,000棟 ・ 避難者数 (最大) 避難所 …約460,000人 避難所外…約270,000人 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・ 死者数 (最大) 合計 約14,000人 (津波 … 約13,000人 その他 (建物倒壊等) … 約300人) ・ 災害関連死者数 (最大) 約1,900～3,700人 <p>出典: 『広島県地震被害想定調査結果 (概要版)』 (令和7年10月広島県) より</p> </td> </tr> </table> <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>「揺れ」によって様々な被害が生じることを知っておきましょう。 >>>テキスト P.12、P.14に写真掲載有り。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 震度 (最大) 6強 ・ 津波の高さ (最大) 4m ・ 建物の全壊・焼失の数 (最大) 約90,000棟 ・ 避難者数 (最大) 避難所 …約460,000人 避難所外…約270,000人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 死者数 (最大) 合計 約14,000人 (津波 … 約13,000人 その他 (建物倒壊等) … 約300人) ・ 災害関連死者数 (最大) 約1,900～3,700人 <p>出典: 『広島県地震被害想定調査結果 (概要版)』 (令和7年10月広島県) より</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 震度 (最大) 6強 ・ 津波の高さ (最大) 4m ・ 建物の全壊・焼失の数 (最大) 約90,000棟 ・ 避難者数 (最大) 避難所 …約460,000人 避難所外…約270,000人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 死者数 (最大) 合計 約14,000人 (津波 … 約13,000人 その他 (建物倒壊等) … 約300人) ・ 災害関連死者数 (最大) 約1,900～3,700人 <p>出典: 『広島県地震被害想定調査結果 (概要版)』 (令和7年10月広島県) より</p>		

南海トラフ地震以外にも地震が起こる？

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 広島県内のどこにいても、地震で被害を受ける可能性があることを学ぼう。

学習の導入例

- 広島県でもこれまでに地震による被害が起こったことがありますか、知っていますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① 平成13年芸予地震による広島県での被害を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● これまでに広島県で起こった地震による被害を知る。 ● 地震による被害が、自分たちの身近な場所で起こり得ることを理解する。
<p>② 広島県のどこにいても、地震が発生して大きな災害にあう可能性があることを理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 広島県には大きな地震が発生する可能性のある場所（活断層）が複数あり、県内のどこでも地震による大きな災害にあう可能性があることを理解する。 ● 場合によっては、緊急地震速報よりも先に揺れ始めたり、揺れがおさまってすぐに津波が来たりする可能性があることを知る。 <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>地震は、「いつ」「どこで」起こるか分かりません。普段から命の守り方について考えたり、家族で話し合ったりしておきましょう。</p>

ゆれだけではない、地震のこわさ

物語パート 考える

知識パート 学ぶ

演習パート 備える

めあて 地震によるさまざまな被害について学ぼう。

学習の導入例

- 日本全国でこれまでに起こった地震・津波を知っていますか？
- 地震によって、どのような被害が出るとおもいますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① 地震によって起こる様々な被害について知る。</p>	<p>● 地震による様々な被害を知る。</p> <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>広島でも、地震によって、このような様々な被害が生じるかもしれません。</p>

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 様々な場所での命を守る行動について、知識や考えを深めよう。

学習の導入例

- 地震は、「いつ」「どこで」起こるか分かりません。さまざまな場所での命の守り方を考えてみましょう。

学習内容

解答例・学習のポイントなど

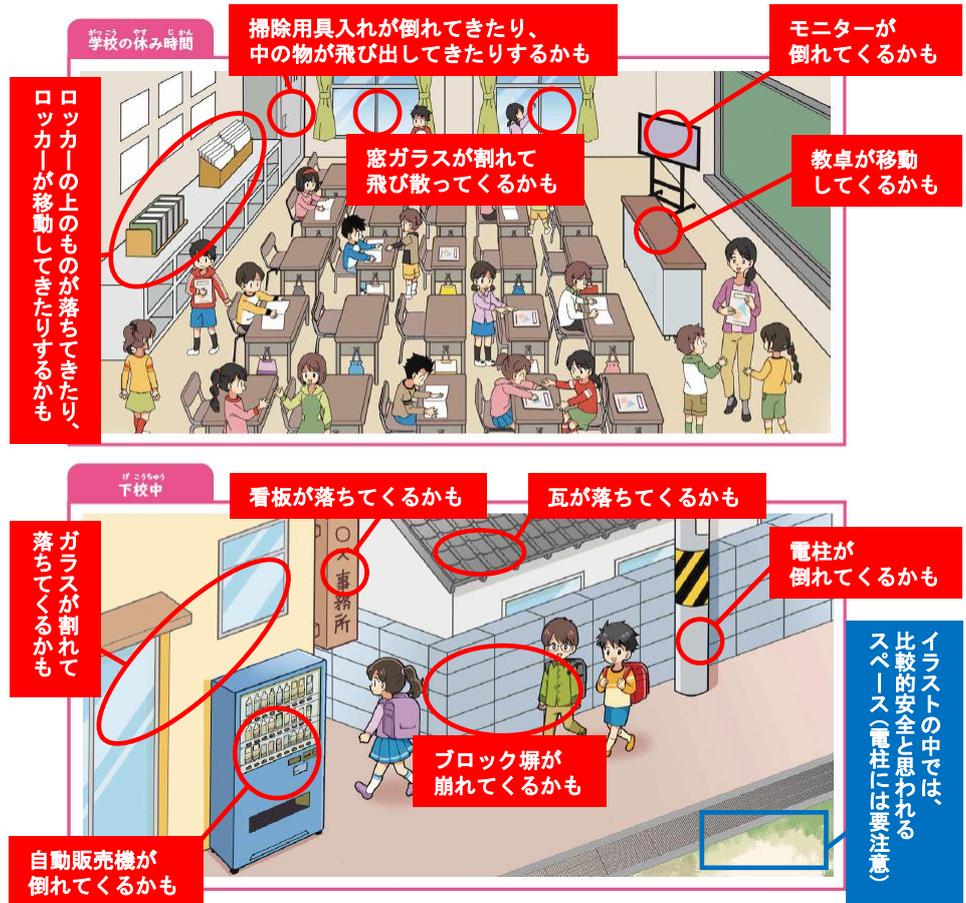
1



- ①地震が起こったら危ない場所、
- ②地震が起こったらどこでどのような行動をとればよいかを考える。

【解答例】

① 地震が起こったら危ない場所の例



② 地震が起こったらどこでどのような行動をとるか

- ・ 学校の休み時間 … 物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない机の下で、安全行動 1-2-3 (しゃがむ・隠れる・待つ) (>>>テキスト P.4 に説明有り) を行う。
- ・ 下校中 … 物が倒れてきたり落ちてきたりする可能性がある場所からできるだけ離れた安全な場所で、ランドセルなどで頭を守る姿勢をとる。

2 様々な場所での命を守る行動を知る。

- 様々な場所での命の守り方を知る。



自分がよく行く場所で命を守る行動を考える。

- 自分がよく行く場所で地震が起こったら危ないところはどこか、また、そこで命を守るためにどのような行動をとるかを考える。
- 話し合いを通じて、様々な場所での命の守り方について考えを深める。

自宅の備えを考えよう！

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 自宅の家具などの配置を確認し、自宅の安全なスペースを確保・拡大する方法を考えよう。

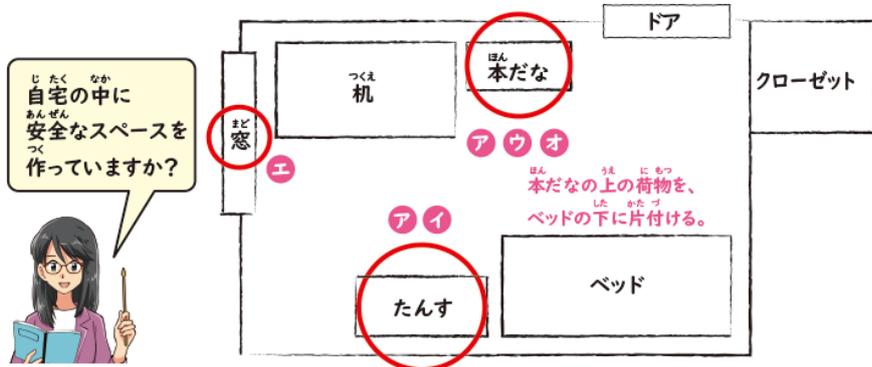
学習の導入例

- 地震が起こったとき、自宅の居間や自分の部屋には、どのような危険があると思いますか？
- 地震に備えて、自宅で何かしていることはありますか？
- 危険な場所を安全な場所に変えるには、どのような備えをすればよいでしょうか？

ふだん生活している場所にも、意外に見落としている危険な場所があるかもしれません。
 自宅の居間や自分の部屋などの間取り図を書いて、地震への備えについて考えましょう。

さくせいれい 作成例

- 1 自宅の居間や、自分の部屋の間取り図を書きましょう。
- 2 間取り図に、机やベッドなど、置いてある物を書きましょう。
- 3 地震が起こったら危険だと思うところに○をつけましょう。
- 4 ③で○をつけたところは、どのような対策をすれば安全になるでしょうか。下のア～オの中から選び、○の近くに書きましょう。



〈ポイント〉

- 物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」安全なスペースを確保できるように、家具や物の配置を工夫する。
- 窓ガラスが割れないように、対策する。

- 1 **ア** 家具に専用の固定器具を取り付ける
- 2 **イ** 中の物が飛び出ないようにストッパーをつける
- 3 **ウ** 家具の置き方を変える
- 4 **エ** ガラスが飛び散らないフィルムをはる
- 5 **オ** その他(どのような対策をするかを書きましょう)

地震・津波に備えて、何を準備しておく？

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 災害に備えて何を準備するか考える力を養おう。

学習の導入例

- これまでに、停電や断水などを経験したことがありますか？
- そのとき、どんなことに困りましたか？

 地震・津波の影響で、 どんなことが起こるかもしれない？ ① こんなことが起こったら	困ること ② こうなるかもしれないので	 何を準備しておく？ ③ これを準備しておく
電気が使えなくなる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 照明器具が使えないので暗い ・ コンセントが使えない ・ IHコンロや電子レンジが使えない ・ テレビなどでの情報収集が難しくなる ・ エアコンなどが使えないので寒い ・ 電子マネーが使えない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 懐中電灯 ・ ライター・ろうそく ・ モバイルバッテリー ・ 予備の電池 ・ 食料(非常食など) ・ ラジオ ・ アルミブランケット ・ 現金(貴重品)
水道が使えなくなる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲み物が不足する ・ 料理ができない ・ 手が洗えない ・ 水洗トイレが使えない ・ 風呂が使えない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲料水 ・ 食料(非常食など) ・ ティッシュ(ウェットティッシュ) ・ 消毒液 ・ 簡易トイレ ・ ティッシュ(ウェットティッシュ) ・ タオル
ガスが使えなくなる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 料理ができない ・ 風呂が使えない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食料(非常食など) ・ ティッシュ(ウェットティッシュ) ・ タオル
危険な場所が増える	<ul style="list-style-type: none"> ・ けがをする ・ 救助を求める必要が出てくる ・ 安全に避難する必要が出てくる ・ 家から離れて避難所などで過ごす必要が出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヘルメット ・ 軍手 ・ 救急セット ・ ホイッスル ・ 懐中電灯 ・ ヘルメット ・ 着替え(下着・衣類・くつ下) ・ 歯磨きセット ・ 薬(いつも飲む薬、頭痛薬、風邪薬など)
他にも考えて、書いてみよう。 衛生状態が悪くなる 自分や家族に 個別に必要な物が不足する 情報収集が難しくなる 夏の暑さや冬の寒さの中で 活動する必要が出てくる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体調の悪い人が増える ・ 体調が悪くなる ・ 自分の状況が分からない ・ 家族と連絡がとれない ・ 体調が悪くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マスク・消毒液 ・ 薬(いつも飲む薬、頭痛薬、風邪薬など) ・ ラジオ ・ モバイルバッテリー ・ 現金(貴重品) ・ 飲料水 ・ タオル ・ アルミブランケット ・ ポリ袋 ・ 着替え

〈記入例〉

〈P.19の取り組み例〉
 ・宿題として作成する。
 ・夏休みの課題として作成する。



ぼうさい 防災グッズ リスト

作成日	2026年 11月 5日
点検のタイミング	<input checked="" type="checkbox"/> 3/1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



- 飲料水(3日以上)
- 食料(3日以上)
- 薬
- かい中電灯
- ラジオ
- モバイルバッテリー(充電器)
- 予備の電池
- ヘルメット
- 軍手
- ホイッスル
- 下着・衣類・くつ下
- 救急セット
- マスク・消毒液
- ライター・ろうそく
- ティッシュ・タオル
- 歯みがきセット
- ポリぶくろ
- 簡易トイレ
- アルミブランケット
- 現金(貴重品)



その他、必要なもの(例:メガネ)

・お気に入りのぬいぐるみ

命をつなぐ物だけではなく、持っている心支えになるような物も大事です。

知得!! コラム

「ローリングストック」をしよう

「ローリングストック」とは、ふだんの食品を多めに買い置きしておき(備蓄)、日常生活で賞味期限の古いものから使い、使った分を買い足すことです。

ふだん食べているカップラーメンやかんづめなどを備えておけば、災害にあったときでもふだんの生活に近い食生活を送ることが出来ます。このローリングストックは、食品以外のトイレトペーパーやマスク、かん電池などの日用品にも活用できます。

家族との連絡方法

名前	電話番号	メモ	使用する伝言サービス
〇〇	なし	□□小学校	<input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171) <input type="checkbox"/> 災害用伝言板(web171)
お父さん	080-1200-0000	△△会社	
お母さん	090-3400-0000	××会社	
おじいちゃん	090-5600-0000		
			使用する電話番号 080-1200-0000 (お父さんの電話番号)

● 災害用伝言ダイヤル(171) —— 災害時に音声で連絡する方法です。「171」にダイヤルしましょう。

● 災害用伝言板(web171) —— 災害時にインターネット上で文字で連絡する方法です。 (171)(web171)について



〈記入例〉

家族で作る

じしん つなみ 地震・津波 マイ・タイムラインシート

作成日 2026 年 11 月 5 日

(自宅や教室など、身近な場所を一つ書きましょう。)

自分の部屋

いるときに地震が起こったらどうする？

事前の準備 (その場所で事前にできることの□にチェックをしましょう。)

安全なスペースの確認 安全なスペースの確保・拡大(自宅の家具の固定など)

ハザードマップの確認(参考:9ページ) 防災グッズの準備(参考:19ページ)

その他 _____

安全なスペース(参考:4ページ)

落ちてこない たおれてこない 移動してこない

地震発生

どこで(参考:4ページ)

(事前に確認や確保・拡大をした安全なスペースを書きましょう。)

学習机の下、ベッドの上

どうする(参考:4ページ)

頭を守る姿勢 **安全行動1-2-3**

まずやること (参考:6ページ)

● 自分や周りの人の安全の確認 ● けがの防止 ● 火の元の確認 ● 出口の確認 ● 情報の収集 など

津波の危険性

その場所の津波の危険性をハザードマップで確認して、□にチェックをしましょう。(参考:9ページ)

あり なし

高潮・津波災害ポータルひろしま

地震発生後にその場で確認

周りの様子

危険だと感じたら…

危険だと感じなかつたら…

まず避難する場所

(近くの他の安全な場所を書きましょう。)

〇〇小学校

に避難する。(参考:8ページ,9ページ)

その場所にとどまる。

家族で集まる場所

(津波警報解除後など、安全が確保できた後に家族で集まる場所を決めて書きましょう。)

〇〇小学校

他の場所についてシートを作る場合はこちら

LINE版マイ・タイムラインも作ってみましょう!

LINEでもマイ・タイムラインを作っておけば、津波などの危険がせまったときに通知が来ます。家族で作ってみましょう。

くわしくはこちら

XキトリX

- 20 -

- | | |
|--------------------------------|--|
| <p>取り組み例</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 宿題として、家族と話し合って作成する。 ● 夏休みの課題として作成する。 |
| <p>ハザードマップ掲載サイトについて</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 「重ねるハザードマップ」…様々な災害リスク情報を一つの地図上で重ねて見ることができます。 ● 「わがまちハザードマップ」…全国の市町村のハザードマップを見ることができるリンク集です。避難所の情報なども確認できます。 |