



がっこう じしん お 学校で地震が起きたら

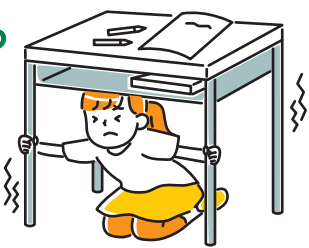
せんせい せんせい はなし き しじ
先生がいるときは先生の話をよく聞いて、その指示にしたがいましょう。
せんせい ちが つぎ てん ちゅうい じぶん み まも
先生が近くにいないときは、次の点に注意して自分の身を守りましょう。

きょうしつ 教室にいるとき

☒ つくえ しだ
机の下にもぐる
じしん お つくえ しだ
地震が起きたら、まず机の下にもぐりましょう。

☒ ぼうさい
防災ヘルメットをかぶる
ぼうさい
防災ヘルメットがあるときは、すぐにかぶりましょう。

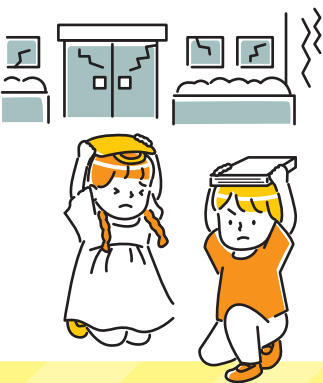
☒ つくえ あし も
机の脚をしっかりと持つ
つくえ あし も
机の脚をしっかりと持つ、
ゆれが止むまで
待ちましょう。



こうてい 校庭にいるとき

☒ こうしゃ はな
校舎から離れる
じしん お こうしゃ はな こうてい
地震が起きたら、校舎から離れて校庭の
ちゅうしん あんぜん ばしょ い
中心など安全な場所に行きましょう。

☒ しゃがむ
その場でしゃがんで、
あたま まも
頭を守りながら、
ゆれが止むのを
待ちましょう。



ろうか 廊下にいるとき

☒ まど はな
窓から離れる
じしん お まど はな
地震が起きたら、すぐに窓から離れて、
わ お ちゅうい
割れて落ちてくるガラスに注意しましょう。

☒ あたま まも
頭を守る
も きょうかしよ あたま まも
持っているカバンや教科書で頭を守りましょう。



こうしゃ ちか 校舎の近くでは

☒ こうしゃ へい ちか はな
校舎や塀の近くから離れる
じしん お へい ちか い
地震が起きたら、校舎のそばや塀の近くには行かず、
あんぜん ばしょ いどう
すぐに安全な場所に移動しましょう。

☒ かって かえ
勝手に帰らない
かって いえ かえ
勝手に家に帰ってはいけません。
せんせい おとな しじ
先生や大人の指示にしたがいましょう。



た きけん おお ばしょ その他の危険が多い場所

☒ りかしつ としよつ
理科室や図書室
じっけんきく おお ほんだな ばしょ
実験器具や大きな本棚がある場所からは、
すばやく はな
すばやく離れるようにしましょう。



ワークシート - お家の人と確認しよう -

じしん さいかい お ひなん
地震や災害が起きたときに、どこに避難するのか、どんなものを準備しておくのか、家族や友達と
はな あ き はな あ かみ か
話し合って決めてみましょう。そのあとで、みんなで話し合ったことを紙に書いてみてね！

☒ あらかじめ、ハザードマップで避難先を調べておこう

ヒント いえ いちばんあんぜん ばあい そと ひなん ひつよう
★家が一番安全な場合は、外へ避難する必要はないよ！

(例) ●●小学校

☒ おお じしん お かぞく あつ ばしょ 大きな地震が起きたとき、家族が集まる場所はどこ？

かぞく しゅうごうばしょ
家族の集合場所

ひなんばしょ
避難場所

れんらくほうほう
連絡方法

☒ いえ なか きけん ばしょ あんぜん ばしょ 家の中で危険な場所と安全な場所はどこな？

きけん
危険

あんぜん
安全

☒ そと あんぜん ひなん き なに 外で安全に避難するために気をつけることは何かな？

さいしよ
まず最初にすることは？

ちか ほう
近づかない方がいいところは？

そと き
外ではどんなことに気をつける？



どこへ逃げるの？

☒ もの お
物が落ちてこないところ

☒ もの たお
物が倒れてこないところ

☒ もの いどう
物が移動してこないところ

あたま うえ もの お ばしょ
頭の上に物が落ちてこない場所に
いどう
移動しましょう。

おお たな かぐ たお ば
大きな棚や家具が倒れてこない場
しょ いどう
所に移動しましょう。

うご もの ごろ もの ばしょ
動く物や転がってくる物がない場所
いどう
に移動しましょう。



神奈川県

じ しん ぼう さい 地震防災チェックシート

こども編

チェックしたら☒を入れてみましょう。



かながわ防災デザインコンテスト優秀作品

非常時の持出品を準備しよう

非常時に必要な「準備するもの」を家族の人に聞いて、自分で持つものを確認しよう。

いちじもちだしひん	ひなん	さいしょ	も	だ
一次持出品リスト	★避難するときに最初に持ち出すもの			
☒ 貴重品	現金(小銭も準備)、身分証(マイナンバーカードなど)、預金通帳など (身分証や預金通帳は誰が持ち出すか家族と相談して決めておこう。)			
☒ 救急用具	ばんそうこう、包帯、ガーゼ、消毒薬、常備薬、お薬手帳など			
☒ 非常食	カンパンや缶詰(火を通さなくてよい物、アレルギーの有無も確認)、 飲料水(一人1リットル程度)など			
☒ その他	携帯電話、懐中電灯、携帯ラジオ、マスク、ウェットティッシュ、携帯トイレなど			

※他にも必要なものがないか、家族と確かめてみよう。

にじもちだしひん	しよくりよう	しよくひん	ちようり	かんたん	た	もの	いんりようすい	かぞくぶん	かぶん
二次持出品リスト	食料	レトルト食品など調理が簡単な食べ物、飲料水(3リットル)を家族分×3～7日分							
☒ 生活用品	生活用品	皿やコップ、カセットコンロ、非常用給水袋、衣類(下着や靴下、防寒着も)、 歯ブラシや洗面用具、タオル類、携帯トイレ(一人7日分で35回を目安に)など							
☒ その他	その他	モバイルバッテリー、ビニール袋、ラップ、軍手、ガムテープ、簡易的な工具など							

※乳幼児や高齢者など、家族構成によって、他に必要なものがないか考えてみよう。

※誰が何を持ち出すか家族と相談して決めておこう。



災害時の安否確認

☒ 家族に自分の無事を伝えよう。
携帯電話を持っていれば、「災害用伝言ダイヤル(171)」や「災害用伝言板(web171)」を使って、自分が無事だと家族に伝えよう！

災害用伝言ダイヤル体験利用

利用方法を事前に覚えておくことを目的として、体験利用ができます。

体験利用可能日

まいつき	にち	にち	ほうさいしゅうかん	がつ	にち	がつ	にち
●毎月1日, 15日	00:00～24:00	●防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)					
●正月(1月1日00:00～1月3日24:00)		●防災とボランティア週間(1月15日9:00～1月21日17:00)					

登下校中に地震が起きたら

☒ 自分の身を守る
ランドセルで頭を守り、安全な場所に避難しましょう。

☒ 大人の人に助けを求めよう。
どうしたらいいか困ったときは、すぐに近くにいる大人のの人に助けを求めよう。

☒ 声かけ
下級生や友達が困っていたら、やさしく声をかけてあげましょう。

津波注意報・津波警報が出たら？

☒ 津波注意報や津波警報が出たら、海や川からすぐに離れて安全な場所に行こう。

☒ 津波は高いところに向かって避難することが大切だよ。山や高い建物を探して、少しでも高い所に逃げよう。

津波に関する標識や旗を覚えよう

☒ 津波注意
この標識は、津波が来る可能性のある地域に設置されている。

☒ 津波避難場所
この標識は、津波が来たときに安全な高台や避難場所を示している。

☒ 津波避難ビル
この標識は、津波が来たときに安全に避難できるビルを示している。

☒ 津波フラッグ
この旗は、海水浴場などで津波警報が出たことを知らせるもの。



気を付けよう！

☒ ブロック塀やコンクリート塀
倒れてくる危険があるので、近よらないようにしましょう。

☒ 電線
切れたり、ぶら下がっている電線も危険なので、近よらないようにしましょう。

☒ 建物
大きなゆれで、くずれかけた建物のそばには近づかないようにしましょう。

外出中に地震が起きたら

☒ 道を歩いているとき
自動販売機や塀に近よらない
倒れてくる危険があるので、近よらないようにしましょう。

☒ 看板やかわらに注意
落ちてくるものに注意しましょう。
頭を守るために、カバンや手で防ぎましょう。



スーパーやデパートでは

☒ 頭を守る
カバンや買物カゴなどで頭を守りましょう。

☒ ちん列棚やショーウィンドウから離れる
商品の落下やガラスの破片に注意しましょう。

☒ 店員さんの指示にしたがう
店員さんの指示にしたがって、落ち着いて行動しましょう。



☒ エレベーターに乗っていたら
すべての階のボタンを押す
すべての階のボタンを押して、停止した階でおりましょう。

☒ 閉じ込められたら助けを呼ぶ
非常用ボタンやインターホンを
使って助けを呼びましょう。
大声を出し続けると疲れてしまうため、硬いもので扉を叩くなど、音で知らせることも有効です。



☒ 電車の中に入ったら
落下物に注意
落ちてくるものにも注意して、転ばないように
つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

☒ 勝手に外に出ない
電車の外は危険なので、勝手に電車の外に出てはいけません。

☒ 乗務員さんの指示を守る
乗務員さんの指示にしたがって、落ち着いて行動しましょう。





帰れなくなったとき

☒ 周りの安全と家族への連絡
周りの安全を確認したり、家族に連絡をしましょう。

☒ その場にとどまる
家に帰れなくなったときは、むやみに移動せず、その場にとどまりましょう。

学校やお出かけ先では、地震などで電車やバスが止まって、おうちに帰れなくなる場合があるよ。