

# わが家の防災メモ

住所			
名前			
学校名	年	組	

## 家族や親せきのれんらく先

名前	れんらく先	れんらく先の電話	けい帯電話

## 避難場所・収容避難所

第1指定避難所	
第2指定避難所	
家族が離ればなれになったときの集合時間と 集合場所を、具体的に決めておきましょう。	

## 災害時の 約束

### ゆれがおさまって、避難するときは…

- 学校では……**
- 校内放送や先生の話の話を静かに聞こう。
  - 避難するときの合言葉「お・か・し・も」を守る。  
「おさない、かけない、しゃべらない、もどらない」の約束を守って、先生の指示通りに避難しましょう。
- 外出先では…**
- われたガラスや落ちてくるものに気をつけて、安全なところに避難しましょう。
  - きけんなところへは近づかない。
- 自宅では……**
- 地震がおさまったら火の始末をしましょう。
  - あわてて外に飛び出さず、落ち着いて行動しましょう。

# いのちをつなぐ

# まっど防災ノート



# このノートの使い方

## 家の人と災害が起こったときのことを話し合おう

## はじめに

平成23年に発生した東日本大震災では、大地震や大津波におそわれて、たくさんの方がなくなりました。その一方で、防災教育を受けていた子どもたちはすばやくにげて、自分の命を守ることができました。

地震や風水害などの自然災害から自分の命を守る方法を知っておくことは、いざというときにあわてることなく、避難することができるので、とても大切なことです。

この「まつど防災ノート」は、災害が起こったときに、みんなが助かることができるよう、自分で考え書きこむようになっています。家族といっしょに使ってください。



**考えよう!**

では

災害が起こったときにどんなきけんがあるのか、どんな備えが必要なのかを考えて書いてみましょう。



**行動しよう!**

では

災害が起こったときにどのように避難すれば身の安全を確保することができるのか、身のきけんからにげる方法を学びましょう。

## もくじ

このノートの使い方	1
このノートのページ案内	2
災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板サービスの使い方	3
教室にいるときに大地震が起こったら	4
教室の外にいるときに大地震が起こったら	6
登下校中などに大地震が起こったら	8
津波が来る! どうしたらいいの?	11
家にいるときに大地震が起こったら	12
大雨の日、どんなきけんがあるの?	16
家で火事が起こったらどうする?	18
松戸市の避難所を確認してみよう!	20
松戸市避難所一覧	24
避難地図をかいてみよう!	25
身のまわりで起こりそうな災害は何だろう?	26
総合防災訓練って何?	27
避難所生活って何?	28
災害に備えて準備しておこう!	29
わが家の防災メモ/災害時の約束	裏表紙

## 登下校中などに大地震が起こったら

**考えよう!**

登下校中や外にいるとき、大地震が起こったらどんなきけんがあるでしょうか。外でも「落ちてくるもの」「動いてくるもの」「たおれてくるもの」があります。それぞれのきけんにあてはまるものを考えてみましょう。



落ちてくるもの

\_\_\_\_\_

動いてくるもの

\_\_\_\_\_

たおれてくるもの

\_\_\_\_\_

**話し合おう!**

大人の自前で子どもに向けてアドバイスをお願いします

**答え**

いくつわかったかな? 自分の答えと比べて、きけんなどを確かめておきましょう。



- |                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 落ちてくるもの                                                                                                                                           | 動いてくるもの                                                                                                 | たおれてくるもの                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>かわら</li> <li>ガラス</li> <li>信号機</li> <li>看板</li> <li>切れた電線</li> <li>クーラー</li> <li>植木鉢</li> <li>など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>看板</li> <li>自動車</li> <li>自転車</li> <li>バイク</li> <li>など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>電柱</li> <li>自動販売機</li> <li>ブロック</li> <li>案内板</li> <li>家</li> <li>お店</li> <li>自転車</li> <li>バイク</li> <li>など</li> </ul> |

**行動しよう!**

**覚えよう!**

かばんなどを持っていれば、それで頭を守り、できるだけ低い姿勢をしましょう。できる限り建物や自動販売機などからはなれ、上からのものが落ちてきたり、たおれてきたりしない位置で、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

**覚えよう!**

**話し合おう!**

登下校中などに地震が起こったときも、避難の仕方や自分の身の守り方は学校にいるときと同じです。「落ちてこない、動いてこない、たおれてこない」場所へにげるのが大切です。

**覚えよう!**

**話し合おう!**

緊急地震速報って何ですか。聞こえたらどうするの? 強いゆれが来る前にテレビやラジオ、防災行政無線で知らせる警報のことをいいます。速報が出てから大きくゆれるまでの間は数秒から数十秒しかないので、強いゆれが来ると直ぐのときは、きけんではないところで身の安全を守りましょう。



**覚えよう!**

では

災害が起こったときにとるべき行動や方法など、覚えておくと、いざというときに役に立つ内容が書いてあります。



**話し合おう!**

では

災害が起こったときに自分の命を守ることにつながることを、家族と話し合ひましょう。

●地震について……………▶ P4 - 10、12 - 15 参照

地震はいつでもどこで起こるかわかりません。教室の中や外、登下校中などに大地震が起こった場合、どんなきけんがあるのか、どのように行動すれば助かるのか、事前の対策で被害を少なくおさえましょう。

●津波について……………▶ P11 参照

海岸付近では津波が発生するおそれがあります。地震が起こったら、津波情報に注意しましょう。強い地震を感じたときや津波警報が出されたときは、急いで決められた避難場所や高台へ避難しましょう。また、津波は河川をさかのぼるので、河川には近づかないようにしましょう。

●風水害・土砂災害などについて……………▶ P16 - 17 参照

台風は強い風雨によって、広い範囲に洪水や土砂災害などの被害をもたらします。また、局地的豪雨は発達した積乱雲などによって、せまい範囲に短い時間で大量の雨がふる現象です。河川などがはらんしたり低い土地に水がたまって、住宅や自動車などに被害をもたらします。「ゲリラ豪雨」と言われるほど突発的に発生するため、予測がしにくい災害です。

ただし、台風や大雨による災害は、突然おそってくる地震とちがって、発生までにある程度の時間があります。ふだんからの備えはもちろん、直前の対応も被害を最小限におさえる大切なポイントです。

●火災について……………▶ P18 - 19 参照

どんなに小さな火でもひとりでなんとかしようと思わないことです。火はわたしたちが考えているよりずっときけんです。たとえ友だちがいっしょにいても、必ず大きな声や音の出るものをたたかなどして大人に知らせて助けてもらいましょう。また、火災でこわいのは火とけむりです。火災のぎせい者の多くは、けむりを吸ったり、けむりにまかれてにげ道を失ったりして命を落としています。避難するときはけむりにも注意しましょう。

●松戸市の避難所を確認してみよう！……………▶ P 20 - 24 参照

災害時に避難場所へ向かうための避難ルートについて、家族と確認しましょう。できれば休みの日に散歩をかねて家族そろって避難ルートを歩き、あぶなそうな場所（川べり、せまい道など）もチェックしておきましょう。また、橋やがけの横を通る場合には複数の避難ルートを調べておくと、いざというときに安全に避難できます。

●避難地図をかいてみよう！……………▶ P25 参照

ふだん通っている道が、災害時に使えなくなったりきけんになっている場面を想像しながら、避難地図をかいてみましょう。ふだんから、避難場所や家族が離ればなれになったときの集合時間と集合場所を、具体的に決めておきましょう。

●身のまわりで起こりそうな災害について……………▶ P26 参照

災害が起きたとき、ふだん生活している身のまわりでどんなきけんなことが起こるのか考えてみましょう。

●総合防災訓練について……………▶ P27 参照

松戸市では直下型地震を想定した訓練を、メイン会場となる中学校で行っています。中学生を含めた市民や事業所などと訓練を重ねています。

●避難所生活について……………▶ P28 参照

家がこわれたりして自宅で生活できなくなった人たちがしばらくの間生活する場所です。具体的なしせつとしては、小中学校の体育館や市民センターなどの公的しせつです。避難所生活は、いろいろな人たちが集まる集団生活になります。生活ルールやマナーを守りながら、自分たちも何ができるか考えてみましょう。

●非常持出品・備蓄品について……………▶ P29 参照

災害が起きると電気や水道などライフラインが止まってしまうため、ふだんからの備えがとて大切となってきます。何を準備すればよいのか考えてみましょう。

●ひとりで家にいるときのれんらく先……………▶ P3、裏表紙参照

家族が離ればなれになったときのれんらく方法を確認しましょう。災害用伝言ダイヤル「171」のくわしい使い方を、家族に教えてもらいましょう。また、毎月1日と15日（00:00～24:00）、正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）、防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）、防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）に体験利用できます。いざというときのために、実際に電話を使って練習しておきましょう。

### ■災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

●録音方法

171にダイヤルする → 録音の場合は 1 → 自分の家などの固定電話番号 → 伝言を入れる (30秒以内)

●再生方法

171にダイヤルする → 再生の場合は 2 → 自分の家などの固定電話番号 → 伝言を聞く

※「自分の家などの固定電話番号」には家族とれんらくをとるための電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。  
 ※音声による案内が流れるので、それにしたがってそう作ってください。

### ■けい帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板サービス」の使い方

公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする

「災害用伝言板」を開く

伝言を登録する場合  
「登録」を選たくして伝言を入力 (全角100文字以内)

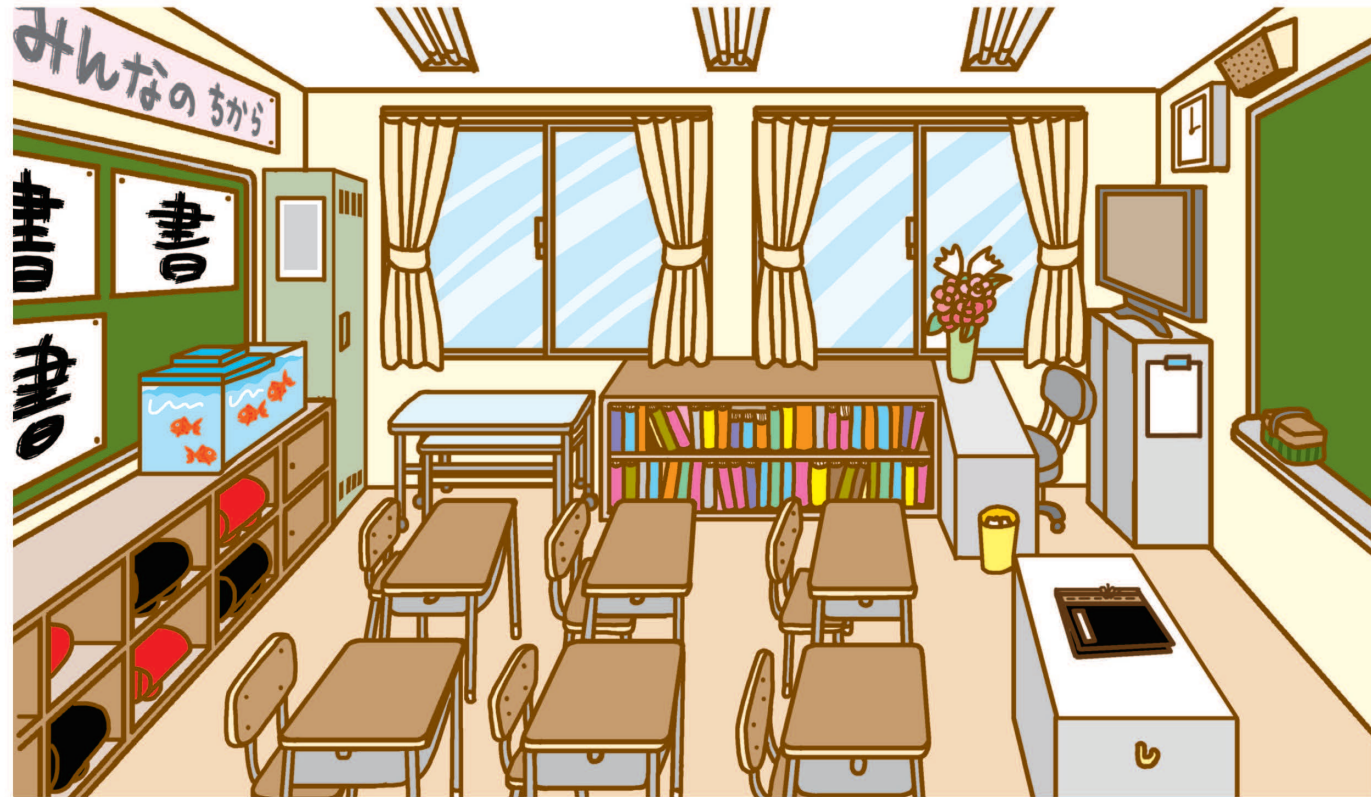
伝言を確認する場合  
「確認」を選たくして相手のけい帯電話番号を入力して伝言を見る

※くわしくは、利用しているけい帯電話・スマートフォンのけい帯電話会社に聞いてみましょう。

# 教室にいるときに大地震が起きたら

考えよう!

大きな地震が起ると、教室の中には「落ちてくるもの」「動いてくるもの」「たおれてくるもの」があります。それぞれのきけんにあてはまるものを書いてみましょう。



落ちてくるもの



動いてくるもの



たおれてくるもの



考えよう!

ゆれがおさまるまで、どのように行動しますか



答え

いくつかあったかな?

自分の答えと比べて、きけんなところを確かめておきましょう。

落ちてくるもの

- テレビ
- けい光灯
- われたガラス
- 本
- 花びん
- かけ時計
- 黒板消し
- 水そう
- など

動いてくるもの

- 机
- いす
- 配ぜん台
- など

たおれてくるもの

- 戸だな
- 掃除用具入れ
- 本だな
- など



行動しよう!

机の下にもぐり、姿勢を低くし、ダンゴムシのポーズで、机のあしをしっかりとつかみます。ゆれがおさまるまでかくれましょう。



覚えよう!

地震が起ると、教室の中には落ちてきたり、動いてきたり、たおれてきたりして、けがの原因になるものがたくさんあります。すぐに机の下にもぐり、自分の身を守るようにしましょう。ゆれがおさまったら先生の指示にしたがって避難しましょう。

落ちてこない  
動いてこない  
たおれてこない  
場所へにげよう!



# 教室の外にいるときに大地震が起こったら

学校にいるときに地震が起こったら、まずは自分の身を守るようにしましょう。まわりにたおれてきたり、落ちてきたりしそうなものがある場合は、すぐにそこからはなれましょう。先生や校内放送で案内があるまで自分の判断で行動しないようにしましょう。

行動しよう!

覚えよう!

## ろう下(廊下)にいたら

窓ガラスからはなれて、低い姿勢でしゃがみ、かばんや何もなければ両手で頭を守りましょう。



## げた箱(靴箱)のそばにいたら

かばんや何もなければ両手で頭を守りながら、げた箱や掃除用具入れからすぐにはなれましょう。



## 体育館(たいいくかん)にいたら

とび箱などの体育用具類からはなれ、天井につり下げたものが落ちてくるおそれがあるので、頭を手で守りながら、腰をおろしてゆれがおさまるのを待ちましょう。



## 音楽室(おんがくしつ)にいたら

ピアノや楽器類、掃除用具入れ、かべにかざってあるものがあればそこからはなれて、机があればその下にかくれましょう。



## 図書室(としょしつ)にいたら

本だなからはなれて、机の下にもぐりましょう。近くに机がない場合は、低い姿勢でしゃがみ、両手で頭を守りましょう。



## 理科室(りかしつ)にいたら

ゆれを感じたらすぐに火を消し、ガラスや理科教材などからはなれて、すぐに机の下にもぐりましょう。低い姿勢でしゃがみ、両手で頭を守りましょう。われたガラスに気をつけ、こぼれた薬品を手でふれないようにしましょう。



行動しよう!

覚えよう!

## トイレにいたら

トイレはひかめ安全な場所なので、あわてて飛び出さない。ただし、ドアを少し開けて閉じこめられないよう気をつけましょう。



## 屋上(おくじょう)にいたら

ドアを開けて、屋上の真ん中に集まって腰をおろし、ゆれがおさまるまで待ちましょう。



## 校庭(こうてい)にいたら

サッカーゴールなどがたおれてきたりするので、校庭の真ん中に集まって腰をおろしましょう。



## 校舎(こうしゃ)のそばにいたら

窓ガラスがわけて落ちてきたり、かべやへいがくずれたりするので、すぐにはなれて、安全な場所で腰をおろし、ゆれがおさまるまで待ちましょう。



覚えよう!

話し合おう!

## ゆれがおさまったら…

- 校内放送や先生の話(はなし)を聞こう。
- 「お・か・し・も」の約束(やくそく)を守って避難(ひなん)する。  
「おさない・かけない・しゃべらない・もどらない」の約束(やくそく)を守って、先生の指示(しじ)通り避難(ひなん)する。
- 上(うへ)から落ちてくるもの(もの)に気(き)をつける。
- われたガラス(ガラス)に気(き)をつけて避難(ひなん)する。



「お・か・し・も」と覚えよう!



# とうげ こうちゅう おおじしん お 登下校中などに大地震が起こったら

かんがえよう!

登下校中や外にいるとき、大地震が起こったらどんなきけんがあるでしょうか。外でも「落ちてくるもの」「動いてくるもの」「たおれてくるもの」があります。それぞれのきけんにあてはまるものを考えてみましょう。



おちてくるもの



うごいてくるもの



たおれてくるもの



はなごころおもう!

おとなの目線で  
子どもに向けてアドバイスを  
をお願いします



こたえ

いくつかわかったかな?

自分の答えと比べて、きけんなところを確かめておきましょう。



おちてくるもの

- かわら ●ガラス ●信号機
- かん板 ●切れた電線
- クーラー ●植木ばち など

うごいてくるもの

- かん板 ●自動車
- 自転車 ●バイク
- など

たおれてくるもの

- 電柱 ●自動販売機 ●ブロックべい
- 案内板 ●家 ●お店 ●自転車
- バイク など

こうどうしよう!

おぼえよう!

かばんなどを持っていれば、それで頭を守り、できるだけ低い姿勢を保ちましょう。できる限り建物や自動販売機などからはなれ、上からものが落ちてきたり、たおれてきたりしない位置で、ゆれがおさまるのを待ちましょう。



おぼえよう!

はなごころおもう!

登下校中などに地震が起こったときも、避難の仕方や自分の身の守り方は学校にいるときと同じです。「落ちてこない、動いてこない、たおれてこない」場所へにげることが大切です。

おちてこない  
動いてこない  
たおれてこない  
場所へにげよう!



おぼえよう!

はなごころおもう!

きんきゅうじしんそくほうって何ですか。聞こえたらどうするの?

強いゆれが来る前にテレビやラジオ、防災行政無線で知らせる警報のことをいいます。速報が出てから大きくゆれるまでの間は数秒から数十秒しかないのです。強いゆれが来るのと聞いたときは、きけんではないところで身の安全を守りましょう。



# 外のきけんからどうやって身を守るの？

行動しよう！

覚えよう！

## 建物の近く

かん板や屋根がわら、窓ガラスなどがわれて落ちてくることがあります。かばんなどで頭を守りながら、すぐに建物からはなれましょう。



## ブロックべいや自動販売機のそば



へいや自動販売機がたおれてくるおそれがあります。すぐにはなれましょう。

## 川や橋の近く

橋がこわれたり、津波が川をさかのぼって来るおそれがあります。急いではなれて、安全な場所へ避難しましょう。



## がけのそば

がけくずれなど土砂災害のきけんがあるので、できるだけ遠くにはなれましょう。



## こうさてん

信号機が落ちてきたり、電柱がたおれてきたりするおそれがあります。また電線が切れてたれ下がるきけんがあります。急いではなれましょう。



## デパートやスーパーで買い物をしているとき

ショーウィンドーやたおれやすい商品だならはなれ、かばんや買い物かごなどで頭を守りましょう。



## 海の近く

強い地震を感じたら、津波警報が出る前でも、すぐに高台など安全な場所へ避難しましょう。

▶ 11 ページで、くわしく学びましょう



# 津波が来る！ どうしたらいいの？

考えよう！

旅行先の海岸近くで地震が起これると、津波が発生するきけんがあります。その場合、どうしたらよいでしょうか。どこに逃げたらよいのか考えてみましょう。



どこに逃げる？

Blank grid for writing answers.

答え

どこに逃げると答えたかな？

自分の答えと比べて、正しい知識を身につけましょう。



- できるだけ早く、高い場所へ
- 「遠く」より「より高い」場所へ
- すぐに高台へ避難する など

ワンポイント！

海水浴場ではライフセーバーの指示にしたがって、海の家より高いところへ避難する。

行動しよう！

覚えよう！

近くに高台がない場合は、高くて丈夫な建物の上の階へ避難するようにしましょう。



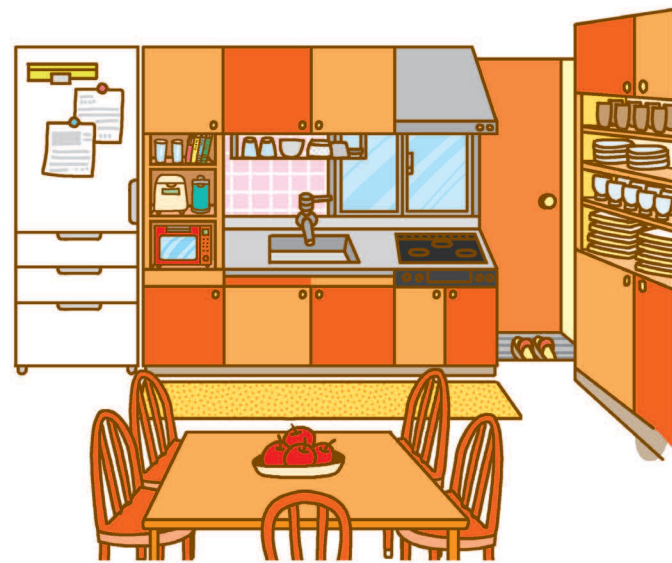
# いえ 家にいるときに大地震が起きたら

かんが 考えよう!

家にいるときに大きな地震が起きたら、どんなきけんなことが起こるでしょうか。「落ちてくるもの」「動いてくるもの」「たおれてくるもの」があります。下の絵を見て考えてみましょう。



リビングルーム



台所

落ちてくるもの

Handwriting practice line for '落ちてくるもの'.

動いてくるもの

Handwriting practice line for '動いてくるもの'.

たおれてくるもの

Handwriting practice line for 'たおれてくるもの'.

話し合おう!

ご家庭で必要な対策を子どもと考えてみましょう

Handwriting practice area for the discussion prompt.

こた 答え

いくつかあったかな?

自分の答えと比べて、きけんなところを確かめておきましょう。

落ちてくるもの

- ガラス
- たんすの上にあるもの
- たなの中のもの
- 照明
- かけ時計
- 額ぶち
- 電話機
- など



動いてくるもの

- テレビ
- テーブル
- ベッド
- 机
- 冷蔵庫
- ストーブ
- など

たおれてくるもの

- たんす
- 食器だな
- 本だな
- 鏡台
- こわれたドア
- 冷蔵庫
- など

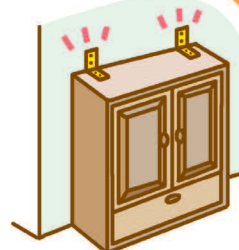
こうどう 行動しよう!

テーブルの下に入り、身を守る。クッションなどで頭と首を守る。



おぼ 覚えよう!

家の中には、地震によるゆれによって、落ちたり、動いたり、たおれたりするものがたくさんあります。地震が起きたときには、これらのものから身を守ることが大切です。家具などを転倒防止器具で固定するなど、動かないようにくふうしましょう。



家の中にある落ちてこない動いてこないたおれてこないに気をつけよう!



はな の 話し合おう!

家のつくりによっては、家具を固定できないことがあります。ちょっとたくふうで身の安全を確保しましょう。

こうどう 行動しよう!



ねている位置に家具がたおれてこないよう、向きをくふうする。



たおれても机などにひっかかり、自分の上にたおれてこないように置く。



たおれても出入り口が開くような位置、向きに置く。



# 家 にいるときにどうやって身を守るの？

行動しよう！

覚えよう！

## テレビを見ているとき

テレビがたおれてくるかもしれません。クッションなどで頭を守りながら、たんすや戸だな、電灯の下からはなれましょう。



## 台所にいるとき

ゆれがおさまるまでテーブルの下に入り、自分の身を守りましょう。火を使っていた場合も無理に消しにいかず、ゆれがおさまるまで待ちましょう。



## 勉強しているとき

机の下にかくれて、ゆれがおさまるのを待ちましょう。



## トイレに入っているとき

ドアを少し開けて頭を手で守りながら、ゆれがおさまるのを待ちましょう。ただし、たなにもものが置いてある場合は、注意してにげましょう。



## ねているとき

つり下げた電灯やたなからものが落ちてくるかもしれません。ふとんやベッドの下にかくれて、まくらで頭を守りましょう。



## お風呂に入っているとき

湯沸し電気スイッチを切り火のしまつをして、ドアを少し開け、服を着ていつでもにげ出せるように準備しておきましょう。



話し合おう！

## 地震発生後はどうするの？

● となり近所と協力しよう	ひとり暮らしの高齢者の家などには積極的に声をかけ、無事かどうか確認する。
● 火を見たら	火を見かけたら大声で大人に知らせる。
● にげる前に	ガスの元せんを閉め、電気のブレーカーを落とす。
● 避難生活では	○ 集団生活のルールを守る ○ 助け合いの心で行動する

行動しよう！

覚えよう！

## ドアや窓を開ける

玄関の戸や窓を開けて、家の中に閉じこめられないようにしましょう。



## くつをはこう

家の中はガラスのかけらなどのあぶないものでいっぱいになります。必ず何かはきものはきましよう。



## 外へにげるときはあわてない

ものが落ちてきたり、へいがたおれてきたりするので、ゆれがおさまるまで外に出るはいけません。あわてて飛ばさないようにしましょう。



## エレベーターは使わない

エレベーターは閉じこめられることがあるので、階段を使いましょう。もし乗っているときに地震が起こったら、すべての階のボタンを押して、最初に止まった階でおりましょう。



考えよう！

覚えよう！

話し合おう！

1 けがなどをふせぐため



の服を着る

2 けがなどをふせぐため



をはく

3 歩きやすいように  
底の厚いはきなれた



をはく

## 避難するときの服装は？

4 頭を守るために



をかぶる

5 動きやすいように



をせおう

6 手を守るために



をはめる



ワンポイント！ 土ぼこりなどがひどいときはマスクをしましょう

【答え】①長そで ②長ズボン ③くつ ④ヘルメット（防災ずきん）⑤リュックサック ⑥手ぶくろ

# 大雨の日、どんなきけんがあるの？

考えよう！

台風や大雨などによる災害のことを「風水害」といいます。雨がふり続けると、川やがけはどうなるでしょうか。考えられるきけんなことを書いてみましょう。



川

Handwriting practice area for the character '川' (River). Includes a pencil icon and a grid for writing.

がけ

Handwriting practice area for the character 'がけ' (Slope). Includes a pencil icon and a grid for writing.

答え

どんな答えになったかな？

自分の答えと比べて、正しい知識を身につけましょう。

川



● 川の水があふれる



● 水路から水があふれ道路が水につかる



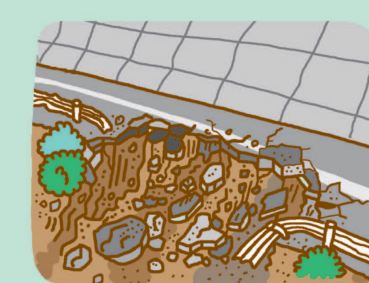
● 家の床下・床上まで水につかる

- あふれた水の流が速いと、人や家、車などが流されてしまうおそれがあります。
- 用水路やマンホールの位置がわからず、あやまって落ちてしまうことがあります。
- 家の中に水が入ってきて、家具やテレビなどの電化製品が水につかります。

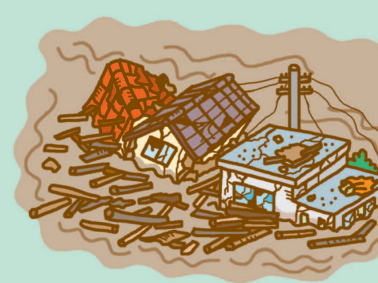
がけ



● 石や倒木で道がふさがる



● 道がくずれる



● 家が押し流される

- 雨がふり続けていると、しみこんだ水によって地盤がゆるくなり、がけくずれが起こるおそれがあります。
- がけのそばや山の斜面にある家などは、がけくずれによって押し流されてしまうことがあります。
- がけくずれにより家などが土砂にのみこまれてしまうきけんがあります。 など

大雨の日に  
気をつけること

行動しよう！

覚えよう！

話し合おう！

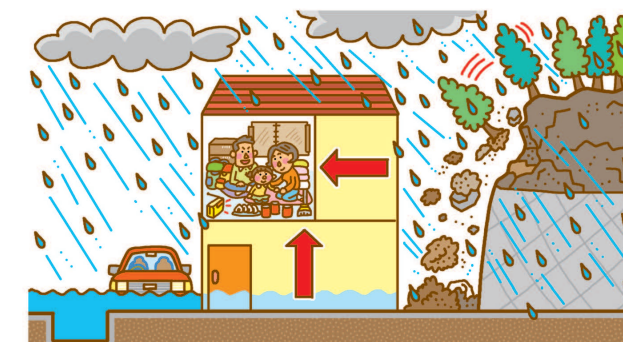
● 無理に屋外に避難しない！

夜になって周囲が暗かったり道に水があふれているような場合、家から出て避難することはとてもきけんです。無理をせず自宅の2階に避難しましょう。近くのがけがあれば、がけから離れた部屋に移動します。状況によっては近くの高い建物に移ったりして、身を守りましょう。

● 増水した用水路や河川などには近づかない。

● 通学路など身近にあるきけんな用水路や河川などについて、あらかじめ調べておく。

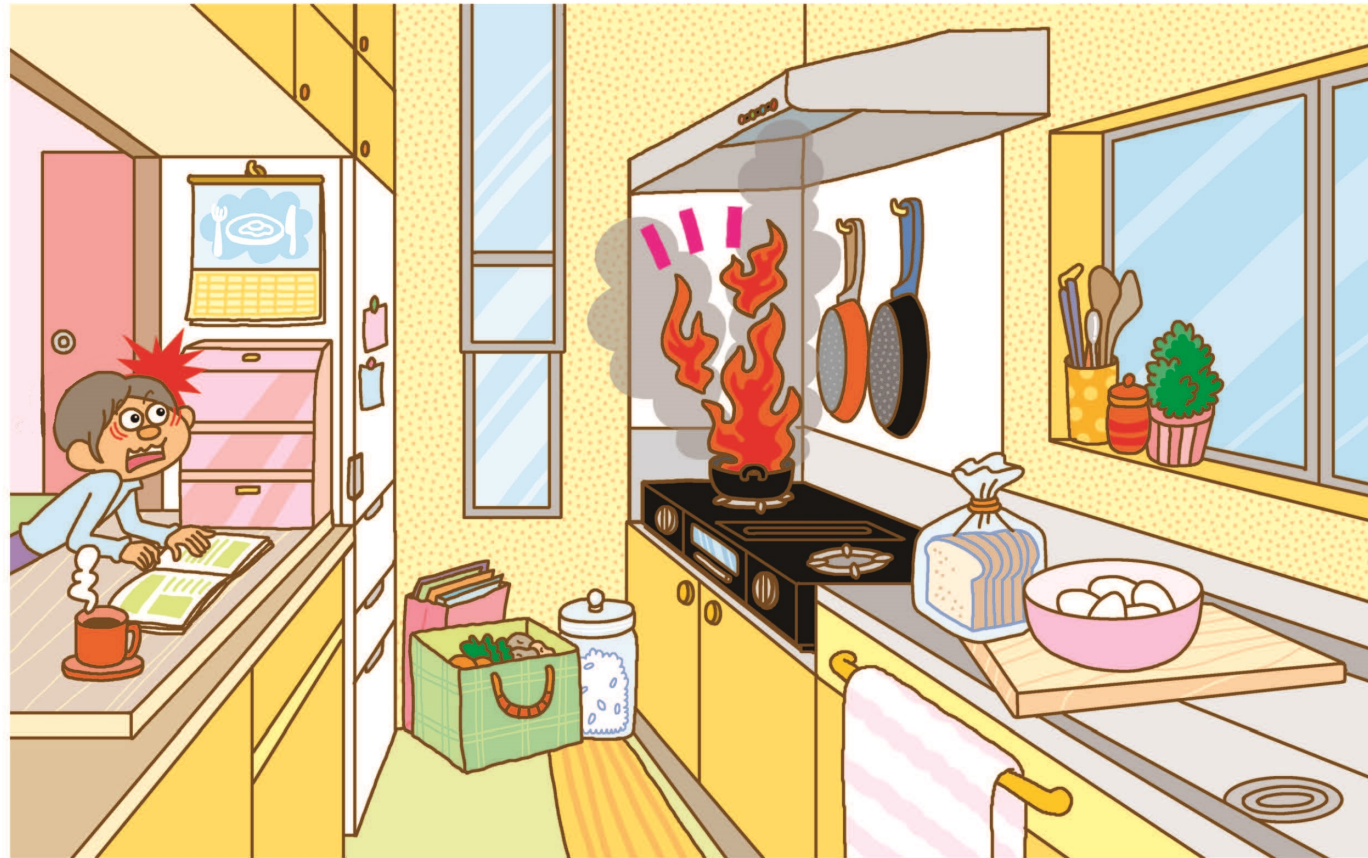
● 雨や風がおさまっても、水害や土砂災害のきけんがある河川やがけの近くなどに近づかない。



# 家で火事が起こったらどうする？

考えよう！

一人で家にいるときの台所から、こげているにおいがするので、のぞいてみたらコンロの上のなべから火が出ていました。こんなとき、どうすればよいのか考えてみましょう。また、火事から避難するときはどうすればよいのか考えてみましょう。



火が発生したら

Handwriting practice area for the text '火が発生したら'.

火事から避難するときは

Handwriting practice area for the text '火事から避難するときは'.

考えよう！

家の中で、火事になりそうなきけんなところはどこかな？ どうしてきけんなのか考えてみよう

Handwriting practice area for the reflection question.

答え

どんな答えになったかな？

自分の答えと比べて、正しい知識を身につけましょう。

火事が発生したら

行動しよう！

覚えよう！



●すぐにげる！



●大声で近所の人に知らせる



●消防署に知らせる

火事から避難するときは

行動しよう！

覚えよう！



●早くにげよう



●一気に走りぬける



●けむりの中は姿勢を低く



●一度避難したらもどらない

覚えよう！

話し合おう！



●ストーブの近くに洗濯物などがあると燃えやすいのできけん



●たこ足配線はほこりがたまと火が出るきけんがある



●たばこの吸いからでいっぱい灰皿。消し忘れがあったらきけん



●フライパンなどがこげで、コンロから火が出るきけんがある



●家の前に燃えやすいものをおかない

覚えよう！

消防署に知らせよう！

あわてず 119 番に電話をかけ、質問にははっきり答えてください。



- 1 まず火事であることを伝える
- 2 場所（住所）を知らせる
- 3 何が燃えているのかを知らせる

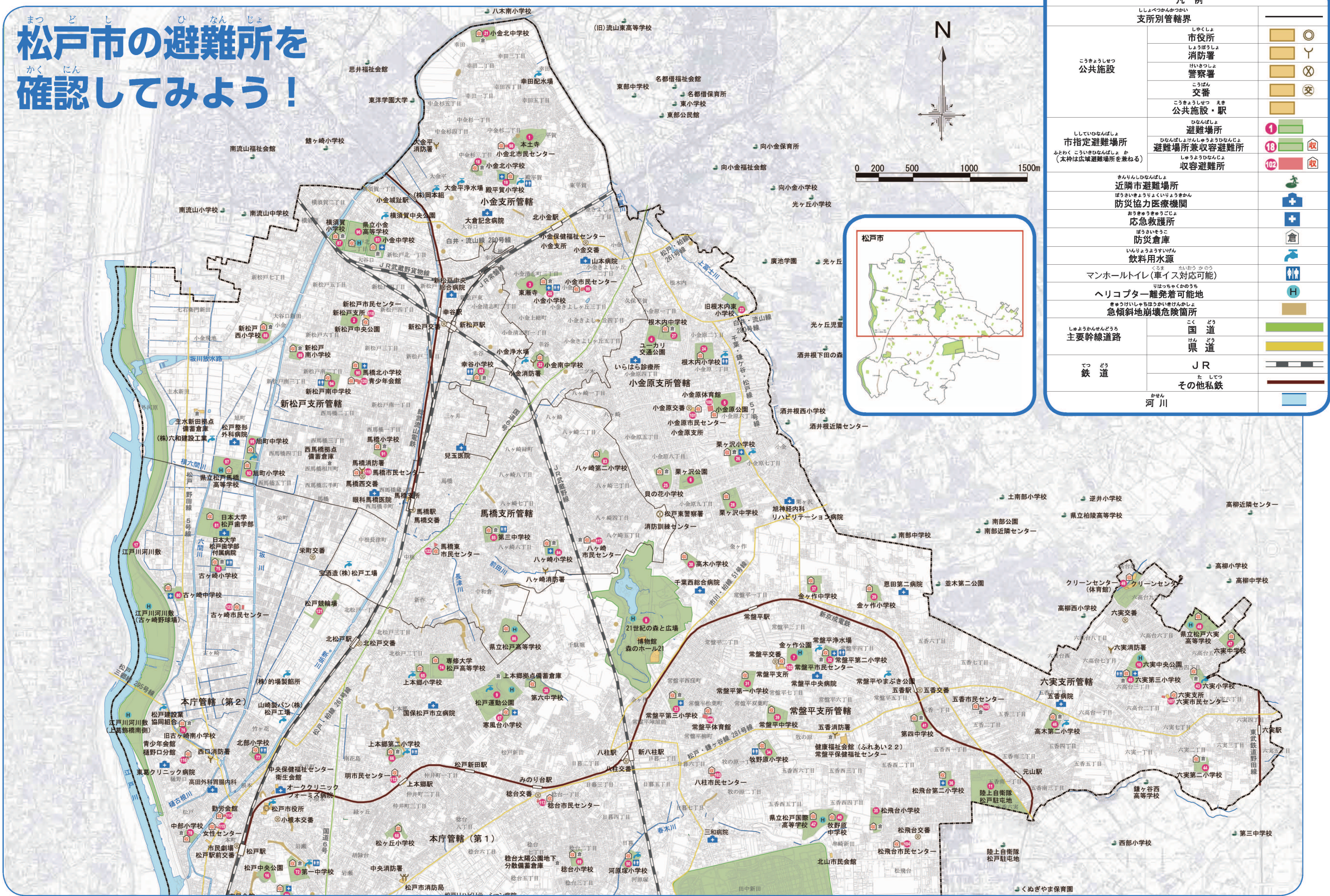
覚えよう！

消火器の使い方

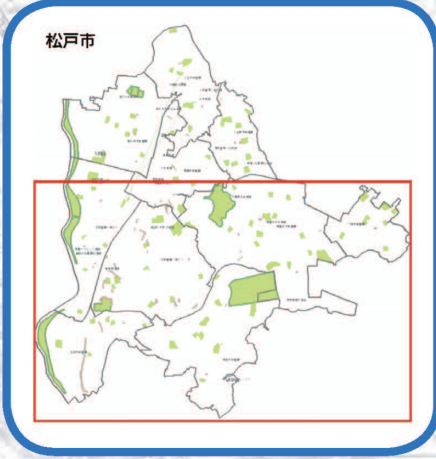
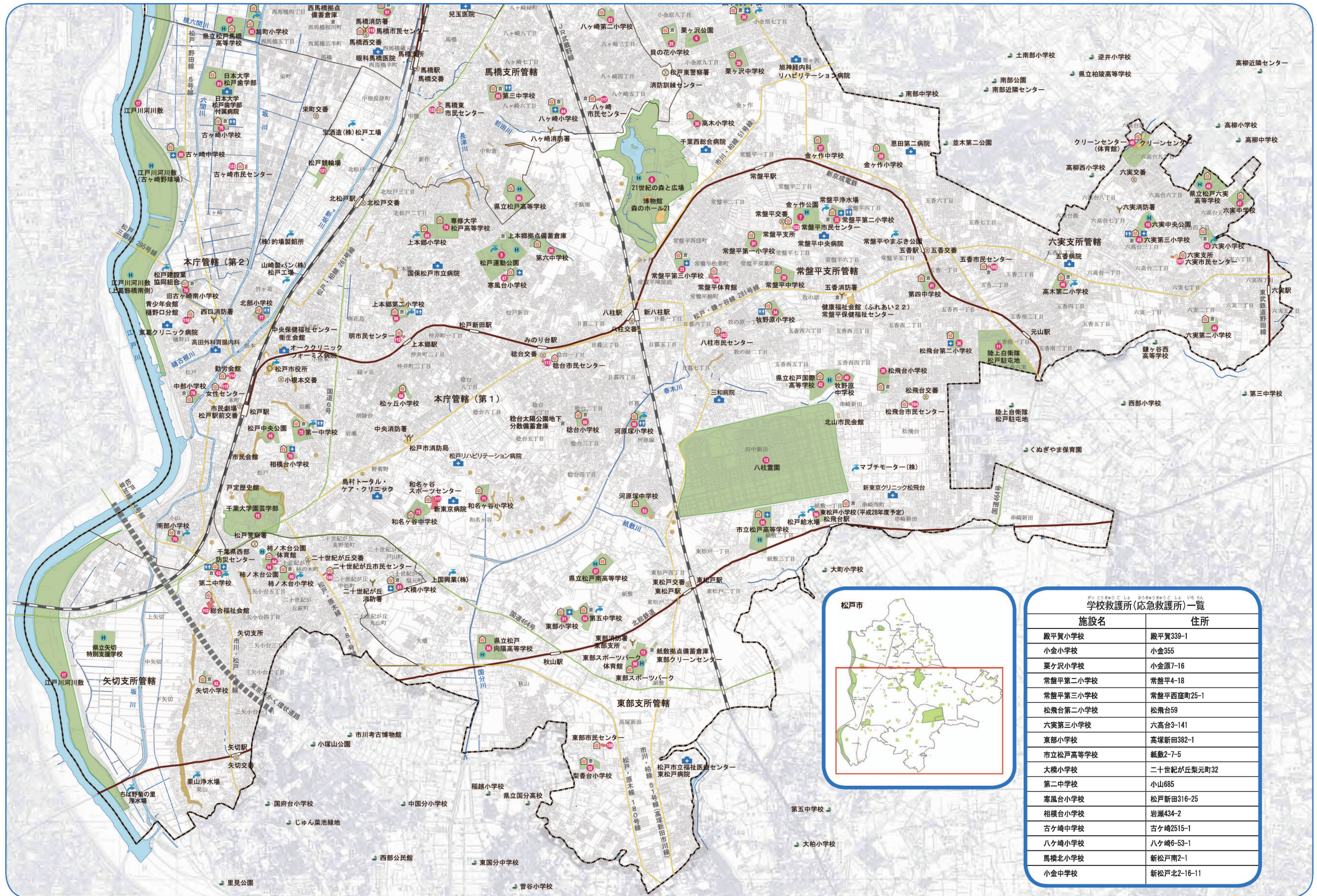


- 1 黄色の安全ピンを引きぬく
- 2 ホースをはずして火元に向ける
- 3 レバーを強く握って、火の根元をねらい、手前からほうきでくように放射する

# 松戸市の避難所を 確認してみよう！



はんれい 凡例			
こうきょうしせつ 公共施設	しやくしよ 市役所		
	しょうぼうしよ 消防署		
	けいさつしよ 警察署		
	こうばん 交番		
	こうきょうしせつ えき 公共施設・駅		
していいなんばしよ 市指定避難場所 ふとわくこういきひなんばしよ か (本庁は広域避難場所を兼ねる)	ひなんばしよ 避難場所		
	ひなんばしよけいしゅうひなんばしよ 避難場所兼収容避難所		
	しゅうようひなんばしよ 収容避難所		
	きんりんしひなんばしよ 近隣市避難場所		
きんりんしひなんばしよ 近隣市避難場所 ぼうさいきょうりよくいりょうきかん 防災協力医療機関	おうきゅうきゅうごじよ 応急救護所		
	ぼうさいそうご 防災倉庫		
	いんりょうきょうすいげん 飲料用水源		
	マンホールトイレ(車イス対応可能)		
	ヘリコプター離発着可能地		
	きゅうけいしちちほかいきげんかもしよ 急傾斜地崩壊危険箇所		
	しゅうようせんどうろ 主要幹線道路	こく どう 国道	
		けん どう 県道	
		J R JR	
	てつ どう 鉄道	たしてつ その他私鉄	
かせん 河川			



ごつこうごつこうごし おひつこうごつこうごし いちばん  
学校救護所(応急救護所)一覧

施設名	住所
殿平賀小学校	殿平賀339-1
小金小学校	小金355
栗ヶ沢小学校	小金原7-16
常盤平第二小学校	常盤平4-18
常盤平第三小学校	常盤平西窪町25-1
松飛台第二小学校	松飛台59
六実第三小学校	六高台3-141
東部小学校	高塚新田382-1
市立松戸高等学校	紙敷2-7-5
大橋小学校	二十世紀が丘栗元町32
第二中学校	小山685
寒風台小学校	松戸新田316-25
相模台小学校	岩瀬434-2
古ヶ崎中学校	古ヶ崎2515-1
八ヶ崎小学校	八ヶ崎6-53-1
馬橋北小学校	新松戸南2-1
小金中学校	新松戸北2-16-11

No.	施設名	住所	種別
1	本土寺	平賀63	避難場所
2	新松戸中央公園	新松戸6-22	避難場所
3	東漸寺	小金359-1	避難場所
4	ユーカー交通公園	小金原1-25	避難場所
5	小金原公園	小金原6-10	避難場所
6	栗ヶ沢公園	小金原8-26	避難場所
7	金ヶ作公園	常盤平3-27	避難場所
8	21世紀の森と広場	千駄堀269	広域避難場所
9	松戸運動公園	上本郷4434	避難場所
10	六実中央公園	六高台3-142	避難場所
11	陸上自衛隊松戸駐屯地	五番六実17	避難場所
12	八柱霊園	田中新田48-2	広域避難場所
13	東部クリーンセンター	高塚新田352	避難場所
14	柿ノ木台公園	二十世紀が丘柿の木町99	避難場所
15	千葉大学園芸学部	松戸648	広域避難場所
16	松戸中央公園	岩瀬487-1	避難場所
17	江戸川河川敷	市内流域部分	広域避難場所
18	小金北小学校	殿平賀270	避難場所/収容避難所
19	殿平賀小学校	殿平賀339-1	避難場所/収容避難所
20	小金小学校	小金355	避難場所/収容避難所
21	小金北中学校	幸田206	避難場所/収容避難所
22	小金南中学校	小金清志町1-16-1	避難場所/収容避難所
23	旧根本内東小学校	根本内598	避難場所
24	根本内小学校	小金原2-3	避難場所/収容避難所
25	貝の花小学校	小金原8-10	避難場所/収容避難所
26	栗ヶ沢小学校	小金原7-16	避難場所/収容避難所
27	根本内中学校	小金原1-30	避難場所/収容避難所
28	栗ヶ沢中学校	小金原9-25	避難場所/収容避難所
29	金ヶ作小学校	金ヶ作317	避難場所/収容避難所
30	高木小学校	金ヶ作120	避難場所/収容避難所
31	常盤平第一小学校	常盤平7-1	避難場所/収容避難所
32	常盤平第二小学校	常盤平4-18	避難場所/収容避難所
33	常盤平第三小学校	常盤平西窪町25-1	避難場所/収容避難所
34	牧野原小学校	牧の原435-1	避難場所/収容避難所
35	松飛台小学校	五番西4-22-1	避難場所/収容避難所
36	松飛台第二小学校	松飛台59	避難場所/収容避難所
37	金ヶ作中学校	金ヶ作341-15	避難場所/収容避難所
38	第六中学校	千駄堀1341	避難場所/収容避難所
39	常盤平中学校	常盤平7-25	避難場所/収容避難所
40	牧野原中学校	五番西4-39-1	避難場所/収容避難所
41	第四中学校	五番西1-6-1	避難場所/収容避難所
42	県立松戸国際高等学校	五番西5-6-1	避難場所/収容避難所
43	六実小学校	六高台4-131	避難場所/収容避難所
44	六実第二小学校	六実2-34-1	避難場所/収容避難所
45	六実第三小学校	六高台3-141	避難場所/収容避難所
46	高木第二小学校	五番4-18-1	避難場所/収容避難所
47	六実中学校	六高台5-166-1	避難場所/収容避難所
48	県立松戸六実高等学校	六高台5-150-1	避難場所/収容避難所
49	クリーンセンター(体育館)	高柳新田37	避難場所/収容避難所
50	河原塚小学校	河原塚47-1	避難場所/収容避難所
51	東部小学校	高塚新田382-1	避難場所/収容避難所
52	梨香台小学校	高塚新田512-13	避難場所/収容避難所
53	河原塚中学校	河原塚190	避難場所/収容避難所
54	第五中学校	高塚新田380	避難場所/収容避難所
55	市立松戸高等学校	紙敷2-7-5	避難場所/収容避難所
56	東松戸小学校(平成28年度予定)	紙敷1-19-1	避難場所/収容避難所
57	県立松戸南高等学校	紙敷1199	避難場所/収容避難所
58	県立松戸向陽高等学校	秋山682	避難場所/収容避難所
59	東部スポーツパーク体育館	高塚新田427	避難場所/収容避難所
60	柿ノ木台小学校	二十世紀が丘柿の木町111	避難場所/収容避難所
61	大橋小学校	二十世紀が丘梨元町32	避難場所/収容避難所
62	矢切小学校	中矢切540	避難場所/収容避難所

# 避難地図をかいてみよう!

家から避難場所や収容避難所に行く道をかいてみましょう。きけんな場所には「×」を付けて、何があるかもかいておきます。

家族といっしょに話し合いながら地図をかいてみると、気のつくことがたくさんあるはずですよ。家族が離ればなれになったときの集合場所もかいておきましょう。

**見本**

- 避難する場所
- × きけんな場所
- 通る道

# 身のまわりで起こりそうな災害は何だろう？

話し合おう！

考えよう！

住んでいる身近にどんなきけんがあるのか、家族で話し合ってみましょう。

家のまわり

道路

通学路

商店街

川

身のまわりで起こりそうな災害は何だろう？

- (たとえ)
- 家の近くに、大雨がふったらくずれそうな斜面がある
  - 通学路に、地震が起きたら倒れそうなブロックべいがある
  - 商店街に、地震が起きたらものが倒れて通れなくなりそうな通路がある
  - 大雨がふったら洪水になりそうな川がある

# 総合防災訓練って何？

考えよう！

松戸市が開催する総合防災訓練は、何のために行っているのか考えてみましょう。気づいたことを書きましょう。

土のう作成訓練



救急訓練



避難所用テント・パーテーション組み立て訓練



地下のタンクから飲料水のくみ上げ訓練



土のう作成訓練

救急訓練

避難所用テント・パーテーション組み立て訓練

地下のタンクから飲料水のくみ上げ訓練

各訓練について

- (たとえ)
- 土のう作成訓練：家への浸水を防ぐため土のうを作って積む訓練
  - 救急訓練：心臓が止まっている人を蘇生させるための訓練
  - 避難所用テント・パーテーション組み立て訓練：避難所を作るための訓練
  - 地下のタンクから飲料水のくみ上げ訓練：市民に給水するための訓練

松戸市の防災力を向上させるため、学校一地域一行政がいっしょになって毎年総合防災訓練を実施しています。このほかに炊き出し訓練や地域で行う避難訓練があります。ぜひ参加してみましょう。

# 避難所生活って何？

避難してきた人たちと生活することになる、避難所とはどんなところだろうね。右の写真を見ながら考えてみましょう。

## 考えよう! ①

体育館がたくさんの人や荷物であふれているね。大地震で家が壊れて住めなくなった人たちが避難してきたんだ。この避難所の様子を見てどう感じたかな？

.....

.....

.....

(たとえ) 通路がない  
物があふれている



避難所では、知らない人たちといっしょに生活することになるんだ。そのストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあるから、健康を保つようにしよう。マナーとルールを守って、みんなで支えあう気持ちが大切だね。自分にもできそうなことがあったら、お手伝いしてみよう。



## 考えよう! ②

避難所で自分でできることは何か？

.....

(たとえ) 荷物運び、そうじ、高齢者への対応、避難所内での案内、小さな子どもの世話、など

## 話し合おう!

## 覚えよう!

避難所の生活をよりよくするためには、通路を作って生活する場所を確保したり、間仕切り(パーテーション)を置いてプライバシーを保護したり、みんなに考えてもらったようなお手伝いをしたりして、一人ひとりが協力しながら避難所の生活を送ることが大切です。

家族といっしょに、避難所の生活では何が必要なのかを話し合ってみましょう。松戸市では、通路用のシートや間仕切り(パーテーション)、みんなが着替えたりお母さんが授乳するときに使うためのテントを学校に備蓄しています。このようなものを活用することで避難所の生活をよりよくすることができます。

テント(プライベートルーム)・間仕切り(パーテーション)の展示



# 災害に備えて準備しておこう!

## 話し合おう!

大地震の直後は水、電気、ガスを使うことができず、不便な生活となります。そのため、ふだんから生活に必要なものを準備しておきましょう。

## 非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～ ※主なものです

<b>食べ物・飲み物</b> かんづめ かんパン 飲み水 ※3日分 おかゆ 汁	<b>衣類・タオル</b> レインコート タオル 下着などのかえ	<b>あると便利なもの</b> バンダナ カイロ マスク テープ ラップ
<b>安全のためのもの</b> 防災ずきん(ヘルメット) 軍手 ガーゼ ホイッスル ばんそうこう 薬など	<b>ふだん使うもの</b> ティッシュ(ウエットも) かい中電灯 ラジオ	<b>その他</b> おしりふき けい帯用トイレ 電池 お金(公衆電話用に10円玉を多めに用意)

## 備ちく品～復旧するまでの数日間、生活するために必要なもの～ ※主なものです

<b>食料品</b> かんづめやレトルト食品など非常食3日分を含む7日以上をたくわえる。高齢者や乳幼児、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、これらの人たちのための食料を多めに準備する。	<b>工具</b> ロープ、パール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。
<b>水</b> 飲料水は1日3リットルが目安で、7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。	<b>その他</b> 簡易トイレ、毛布、寝ぶくろ、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。

※ 備ちく品は、家族全員がわかる場所に保管しましょう。

## 覚えよう!

## 「定期的なチェック」を忘れずに

非常持出品は、半年に1回は中身を点検しましょう。飲料水や非常食の消費期限のチェックをはじめ、薬などの使用期限、電池切れなどの確認は大切です。また、家族がふえたり、家族の健康状態の変化などによっても必要となるものや量が変わってきます。いったん準備してもそれで安心せず、定期的な見直しを忘れずに行いましょう。

