

しょう がく せい
小学生のための



ぼう さい て ちょう
防災手帳

がっこうめい
学校名

しょうがっこう
小学校

ねん
年

くみ
組



な まえ
名前



もくじ

1 地震から身を守ろう 3

2 つなみから身を守ろう 6

3 家族でチェック（白ころからのそなえ） 8

4 くふうしないでこんなにやくだつ！ 10

5 私のひなん場所 12

6 私の家族 14

1 地震から身を守ろう

大地震がやって来たら

いざというとき、どういふ対応・行動をとったらいいのかおぼえておきましょう!!

① たてももの中なかにいるとき

○物が落ちてくる所ところからはなれて、

ふとんやざぶとんなどで、
頭あたまを守りましよう。

○じょうぶな机つくえやテーブルしたの下にもぐり、足あしなどをしっかりとつかましよう。

○ガスコンロなどを使つかっていた時は、ゆれがおさまったら火ひを消けしましよう。

○ゆれがおさまったら火事かじがおきていないかたしかめましよう。もし火事かじがおきていたら大声おおこえで知らせましよう。



○窓や玄関のとびらを開けて、
逃げ道をつくりましょう。

○割れたガラスなどでケガを
しないようにクツをはきま
しょう。

○逃げるときはあわてず、家
族や先生の指示にしたがい
ましょう。



②外にいるとき



○建物のガラスやかんぱんが落ちて
くるかもしれないので、カバンな
どで頭を守り、がんじょうそうな
建物へひなんしましょう。

○電車、バスなど乗り物の中では、
係員さんや運転手さんの指示にし
たがいましょう。

③どうしたらよいかわからないとき

○まわりの人にたのんで、安全な場所へつれて行って
もらいましょう。

○「助けてください」「安
全なところへ連れて行っ
てください」とまわりの
人に呼びかけましょう。



④ひなんするときは

○ひなんするときは、家族、
近所の人、先生などといっ
しょにひなんしましょう。

○たおれている物や切れた電
線にはさわらないようにし
ましょう。

○物が落ちてくるきけんがあ
るので、ヘルメットや防災
ずきんをかぶりましょう。

○まわりの安全をたしかめま
しょう。



2 つなみから身を守ろう

① 強い地震や長い時間のゆれを感じたら

○海の近くにいる人はすぐにそこからはなれ、すばやく高いところか決められたひなん場所へ逃げる。

② つなみ注意報が発表されたら

○いつでもひなんできるように準備をする。

③ つなみけいほうが発表されたら

○すぐにひなんする。

- ◆遠い場所より近くの高いところへひなんしましょう。
- ◆正しい情報をラジオやテレビなどで聞きましょう。
- ◆つなみはくりかえしおそってきます。けいほう・注意報がかいじょされるまでは海の近くには行かないようにしましょう。

ひなんのタイミング

こんなときにはすみやかにひなんを!

- 市町村からひなんかんこくやひなんしじが出たとき
- つなみ・がけくずれ・地すべりなどのおそれがあるとき
- 建物がかくずれる危険があるとき
- 近くで火災が発生し、えんしょうのおそれがあるとき
- 危険物がばくはつするおそれがあるとき







ひなんするときのふくそう



ひなんかんこくやひなんしじが出ていなくても危険を感じたらすみやかにひなんしましょう!!

3 家族でチェック 日ごろからのそなえ

非常持ち出し風呂

リュックの中身 (用意するもの)	チェック
 みず 水	
 ひじょう食	
 ナイフ・缶切り	
 くすり	
 したぎ・きか 下着・着替え	
 タオル	
 ぼうかん具	

家族全員が持った
ほうがいいものも
あるよ!

リュックの中身 (用意するもの)	チェック
 けいたいラジオ (よびのでんち)	
 かいちゅう電灯 (よびのでんち)	
 ゴミ袋・ラップ	
 ろうそく・ライター	
 ティッシュ・ ウェットティッシュ	
 ぐんて・マスク	
 お金・きちょうひん	

4 くふうしだいでこんなにやくだつ！

ちょっとしたくふうで、ゴミ袋やラップがべんり品に
はやがわり！きみはいくつ考えつくかな？

ゴミ袋編

カッパ防寒

首・うでのところに
穴をあける。
角は折る。
頭からスッポリと
かぶる。(右の図)



食器洗いのオケがわり 洗面器がわり

野菜洗いにも OK!

ハコの大きさをかえて使い方もいろいろ



ポリタンク

灯油のポリタンクも
これで水が入られる！

ラップ編

皿のよごれ防止

皿の上にくくと洗わ
ずにすむ。おにぎり
は包めば皿いらす。



ほうたいがわり

骨を折ってしまった
ときは、ザツシで当
て木をし、ラップで
巻いておうきゆう手
当て。



伝言メモの防水

伝言メモをつつめば
ぬれても消えない。



わたし ばしよ 5 私のひなん場所

かつこう いえ ちか ばしよ
学校や家の近くのひなん場所をかいておこう!



いざというとき必要になる連絡先

しおがましやうぼうしよ
塩釜消防署

塩釜市尾島町17-22 ☎022-361-0119

しおがま けいさつしよ
塩釜警察署

塩釜市北浜4-6-41 ☎022-362-4141

とうほくでんりよく
東北電力

コールセンター ☎0120-175366

れんらくさき おもな連絡先

しおがまし
塩釜市

しおがまし やくしよ
塩釜市役所

塩釜市旭町1-1 ☎022-364-1111

しおがま たいいくかん
塩釜ガス体育館

塩釜市今宮9-1 ☎022-362-1010

しおがまし こうみんかん
塩釜市公民館

塩釜市東玉川9-1 ☎022-365-3341

たがじょうし
多賀城市

たがじょうし やくしよ
多賀城市役所

多賀城市中央2-1-1 ☎022-368-1141

たがじょうし ぶんか
多賀城市文化センター

多賀城市中央2-27-1 ☎022-368-0131

たがじょうし そうごうたいいくかん
多賀城市総合体育館

多賀城市下馬5-9-3 ☎022-365-1911

りふちよう
利府町

りふちようやくば
利府町役場

利府町利府新並松4 ☎022-767-2111

こうみんかん
公民館

利府町中央2-11-2 ☎022-356-2125

ほけんふくし
保健福祉センター

利府町青葉台1-32 ☎022-356-1334

しちがはままち
七ヶ浜町

しちがはままちやくば
七ヶ浜町役場

七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1 ☎022-357-2111

しちがはままちちゆうおうこうみんかん
七ヶ浜町中央公民館

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9 ☎022-357-3302

しちがはまこくさいむら
七ヶ浜国際村

七ヶ浜町花洲浜大山1-1 ☎022-357-5931

6 ^{わたし} ^か ^{ぞく} **私の家族** ^{ひと} ^{かんが} **おうちの人といっしょに考えよう**

かぞく

^な ^{まえ}
名前

ねんらく^{さき}先

かぞく

^な ^{まえ}
名前

ねんらく^{さき}先

かぞく

^な ^{まえ}
名前

ねんらく^{さき}先

^か ^{ぞく} ^{しゅう} ^{こう} ^ぼ ^{しよ}
家族集合場所・ひなん場所



わたしのこと

.....

な まえ
名 前

せいねんがっ ぴ
生年月日

けつ えき がた
血液型

しん ちよう
身長

たい じゆう
体重

じゆう しょ
住所

でん わ
電話

いま びよう き
今までにした病気