

備えよう！災害に

(中学生用)



有珠山の噴煙



十勝沖地震

地震

学校にいるときに地震が起きたら

1 教室にいるとき

- 素早く机の下にかくれる。
- あわてて外へ飛び出さない。
- 先生や放送の指示を静かに聞き、それに従う。



2 廊下や階段にいるとき

- 近くの教室に急いで入って、机の下にかくれる。
- 下駄箱やロッカーなどの倒れやすいものから急いで離れる。
- 体育館では、壁の破片に当たらないように、中央に集まる。

揺れがおさまったら、指示に従って決められた避難場所へ移動する。

避難のときの約束事



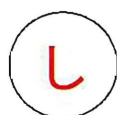
押さない！

・



駆けない！

・



しゃべらない！

・



戻らない！

外出中に地震が起きたら

- 割れた窓ガラスの破片、看板などが落ちてくるのでカバンなどで頭を守る。
- ブロックベいや自動販売機など倒れやすいものから離れる。
- 山の近くでは、土砂くずれが発生することがあるので、がけや斜面からできるだけ離れたところへ逃げる。
- 海の近くでは、津波の危険があるので、できるだけ高いところへ逃げる。



家にいるときに地震が起きたら

- 机やテーブルの下にかくれる。
- 家具など倒れやすいものから離れる。
- 窓や戸を開けて出口を確保する。
- 火を消す。

※ ガラスの破片などでけがをしないように、スリッパやくつをはく。

※ あわてて外に飛び出さない。



地震による被害（十勝沖地震）



津波による被害（十勝沖地震）

津波に対する心得

1 揺れが強くなくても油断禁物！

小さな揺れの地震でも、要注意。津波の危険があります。

2 安全な高い所へ避難する！

すぐに海岸から離れ、急いで安全な高い所に避難。もし高い建物があればそこへ逃げ込む。「より遠くへ」ではなく、「より高い」所へ逃げるのが大切です。

3 津波のスピードは速い！

揺れを感じたら、すぐに避難を。また、体で感じなくても津波警報が発表されたら急いで安全な高い所へ！

4 津波は繰り返しやってくる！

津波は2回、3回と襲ってきます。警報・注意報が解除されるまで避難場所から戻ることはやめよう。

5 正しい情報を聴く！

避難先ではラジオ、テレビや広報車などを通じて正しい情報を聴こう。

6 海岸に近づかない！

津波警報の場合はもちろん、津波注意報でも、海岸には絶対に近づかないようにしよう。

7 川に近づかない！

津波は川を逆上ってきます。川には絶対に近づかないようにしよう。

噴火

北海道には18の活火山があります。
中でも、噴火の可能性がとて高い火山
が5つあります。(雌阿寒岳、十勝岳、
樽前山、有珠山、北海道駒ヶ岳)



有珠山噴火の様子



- 火山活動が活発になったら
 - ・ 火山情報に注意する。
 - ・ 非常持ち出し品を準備する。
 - ・ 家族で避難場所や連絡方法を確認する。
- 避難勧告がでたら、指定された避難所へ避難する。

3種類の火山情報

緊急火山情報	火山現象による災害から人の生命及び身体を保護するため必要があると認める場合に発表します。
臨時火山情報	火山現象による災害について防災上の注意を喚起するため必要があると認める場合に発表します。
火山観測情報	緊急火山情報又は臨時火山情報の補完その他火山活動の状態の変化等を周知する必要があると認める場合に発表します。

その他の自然災害

台風などの風水害

- ・ テレビやラジオの情報に注意する。
- ・ 家族と一緒に非常持ち出し品を準備する。
- ・ むやみに外出しないようにする。
- ・ がけ付近の人はがけくずれに注意する。

竜巻

- ・ ビルなどの丈夫な建物の中に逃げこむ。
- ・ 建物の中では窓から離れる。



避難の心得

避難しました	
フリガナ	世帯主名
携帯番号()	携帯番号()
避難先	備考
避難先電話番号()	
避難者名	
(計 名)	
避難先案内図	

あなたは避難所へ避難しています
ご家族は世帯主の携帯番号か
避難所電話番号まで一度ご連絡をお願いします

- 消防や警察から避難の指示があったら、すみやかに従う。
- できるだけ家族や近所の人と避難する。
- テレビやラジオなどの気象情報や災害情報をよく聴く。
- 避難するときは火の始末、戸締まりをしっかりする。
- 外出中の家族のためにメモを残す。
- 非常持ち出し品はリュックなどに入れて必要最小限にする。
- 徒歩で避難する

非常持ち出し品リスト例

- ☐ 食べ物や飲用水（缶詰、ビスケットなど）
- ☐ 衣類（下着、セーター、タオル、軍手など）
- ☐ 懐中電灯（予備の電池も）
- ☐ 携帯ラジオ（予備の電池も）
- ☐ 救急薬品
- ☐ 貴重品（通帳、現金、印鑑、保険証など）
- ☐ ライター、缶切り



災害時におけるボランティア

災害時にあなたができることを考えよう。

- ☐ 救援物資、配給物資の運搬
- ☐ ケガの手当などの医療活動の手伝い
- ☐ 食事づくりや炊き出しの手伝い
- ☐ 給水車からの水運び
- ☐ トイレの清掃
- ☐ 小さい子どもやお年寄りの世話
- ☐ 新聞作成などの広報活動の手伝い

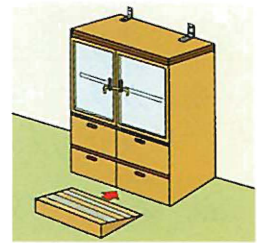


家族で防災会議をしよう

地震が発生したときの行動の仕方や日ごろから備えておくこと、家族で確認しておくことを話し合いましょう。

○ 地震による物の落下や家具の転倒防止対策は？

- ☐ 棚やタンスの上に重い物やガラス製品を置いていませんか。
- ☐ 転倒防止器具などで家具を壁に固定していますか。



○ 避難場所や連絡方法は？

避難場所は

--

家族が離ればなれになったときの連絡方法は

--

連絡先は

第1連絡先	
第2連絡先	



○ 地震発生時の家族の役割分担は？

- ☐ テレビやラジオで情報を確認するのは誰か。
- ☐ 幼児や老人の世話をするのは誰か。
- ☐ 火の始末をするのは誰か。
- ☐ 非常持ち出し品を持つのは誰か。



災害発生時の「声の伝言板」

災害用伝言ダイヤル「171」

地震や火山の噴火、豪雨などによる災害が発生し、電話が繋がりにくい状況になった場合、安否確認の伝言を録音できるサービスです。