

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。





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。

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。

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

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

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

- 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)



とうげこうちゅう じしん お 登下校中に地震が起きたら

じぶん み まも 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。

おとな ひと たす もと 大人の人に助けを求める

☒ 地震が起きて、
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人に
助けを求めましょう。

こえ 声かけ

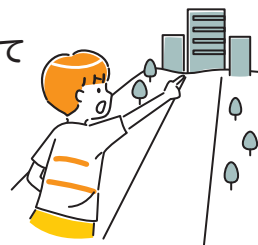
☒ 下級生や友達が
困っていたら、やさしく声を
かけてあげましょう。

つなみちゅういほう つなみけいほう で 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。



つなみ かん ひょうしき はた おぼ 津波に関する標識や旗を覚えよう

☒ 家族や友達と、同じ標識がないか探してみましょう。どんな意味があるのか覚えておくと安心です。



つなみちゅうい
津波注意

この標識は、津波が来る可
能性がある地域に設置さ
れている。



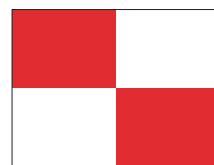
つなみひなんばしょ
津波避難場所

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。



つなみひなん
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。



つなみ
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。



き つ
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。



がいしゅつちゅう じしん お 外出中に地震が起きたら

みち ある 道を歩いているとき

じどうはんばいき へい ちか 自動販売機や塀に近よらない

たお きげん
倒れてくる危険があるので、
ちか
近よらないようにしましょう。

かんばん ちゅうい 看板やかわらに注意

お
落ちてくるものに注意しましょう。
あたま まも
頭を守るために、カバンや
て ぶせ
手で防ぎましょう。



スーパーやデパートでは

あたま まも 頭を守る

かいのもの あたま まも
カバンや買物カゴなどで頭を守りましょう。

れつたな はな ちん列棚やショーウィンドウから離れる

しょうひん らつか はへん ちゅうい
商品の落下やガラスの破片に注意しましょう。

てんいん しじ 店員さんの指示にしたがう

てんいん しじ
店員さんの指示に
したがって、お っ
落ち着いて
こうどう
行動しましょう。



の エレベーターに乗っていたら

かい お すべての階のボタンを押す

かい お ていし かい
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。

と こ たす よ 閉じ込められたら助けを呼ぶ

ひじょうよう
非常用ボタンやインターホンを
つか たす よ
使って助けを呼びましょう。
おおこえ だ つづ
大声を出し続けると
つか
疲れてしまうため、
かた とびら たた
硬いもので扉を叩くなど、
おと し ゆうこう
音で知らせることも有効です。



でんしゃ なか 電車の中にいたら

らつかぶつ ちゅうい 落下物に注意

お ちゅうい ころ
落ちてくるものにも注意して、転ばないように
かわ て
つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

かって そと で 勝手に外に出ない

でんしゃ そと きげん かって
電車の外は危険なので、勝手に
でんしゃ そと で
電車の外に出てはいけません。

じょうむいん しじ まも 乗務員さんの指示を守る

じょうむいん しじ
乗務員さんの指示にしたがって、
お っ ころどう
落ち着いて行動しましょう。



かえ 帰れなくなったとき

まわ あんぜん かぞく れんらく 周りの安全と家族への連絡

まわ あんぜん かくにん かぞく れん
周りの安全を確認したり、家族に連
らく
絡をしましょう。

ば その場にとどまる

いえ かえ
家に帰れなくなったときは、むやみに
いどう ば
移動せず、その場にとどまりましょう。

がっこう で さき
学校やお出かけ先では、
じしん でんしゃ
地震などで電車やバスが
と
止まって、おうちに
かえ ばあい
帰れなくなる場合があるよ。



ワークシート – お家の人と確認しよう –

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、家族や友達と話し合ってみましょう。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

★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



大きな地震が起きたとき、家族が集まる場所はどこ？



家族の集合場所

避難場所

連絡方法



家の中で危険な場所と安全な場所はどこかな？



危険

安全



外で安全に避難するために気をつけることは何かな？



まず最初にすることは？

近づかない方がいいところは？

外ではどんなことに気をつける？

がっこうめい
[学校名]

がっこう
学校

ねん
年

くみ
組

なまえ
[名前]



がっこう じしん お 学校で地震が起きたら

せんせい 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 ちか 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 した 机の下にもぐる

じしん お 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 机の脚をしっかり持つ

つくえ あし も 机の脚をしっかり持って、
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 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 地震が起きたら、すぐに窓から離れて、
わ お 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 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 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 へい 勝手に帰らない

かって いえ 勝手に家に帰ってはいけません。
せんせい おとな 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

じっけんきぐ おお ほんだん 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。



どこへ逃げるの？

もの お 物が落ちてこないところ

あたま うえ もの お 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。

もの たお 物が倒れてこないところ

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

もの いどう 物が移動してこないところ

うご もの ころ もの 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。