



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
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

机の下にもぐる
地震が起きたら、まず机の下にもぐりましょう。

防災ヘルメットをかぶる
防災ヘルメットがあるときは、すぐにかぶりましょう。

机の脚をしっかり持つ
机の脚をしっかり持つて、ゆれが止むまで待ちましょう。

こうてい 校庭にいるとき

校舎から離れる
地震が起きたら、校舎から離れて校庭の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、頭を守りながら、ゆれが止むのを待ちましょう。



にどこへ逃げるの？

物が落ちてこないところ
頭の上に物が落ちてこない場所に移動しましょう。

物が倒れてこないところ
大きな棚や家具が倒れてこない場所に移動しましょう。

物が移動してこないところ
動く物や転がってくる物がない場所に移動しましょう。



ワークシート - お家の人と確認しよう -

じしん
さいかい
お
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決めてみましょう。その後で、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



★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]

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 ✓ を入れましょう。





非常時の持出品を準備しよう

非常に必要な「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

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)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可能日

毎月1日、15日 00:00~24:00
正月(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)

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。

たいけんりょうかのう

かのう

かのう

かのう

かのう

たいけんりょうかのう

かのう