



しょうがくせい ちくぼうさいけいかく 2023年版

じしんが来る前と、来た時に
自分たちができること



このパンフレットは、小学生地区防災計画2020年度版を作成した5年生が翌年6年生になった時、自分たちができる具体的なアクションを考えたものをまとめたものです。小学生のみなさんには、ぜひ参考にして、自分ができるいのちの守り方を考えて実行してもらえたらうれしいです。

新東三国地区防災計画
ver.2はこちらから↓



新東三国地域活動協議会の
情報はここから↓



2024年度 初版1刷発行
編者
新東三国地域活動協議会
大阪市立新東三国小学校
監修
関西大学社会安全学部 教授 近藤誠司
大阪市淀川区役所
淀川区まちづくりセンター



じしんが来た時に 自分ができること

大切なこと
自分のいのちは
自分でまもる。
そのために、勉強
して、訓練して、
友だちや地域の人
と助けあう。

じしんがきたら
近くにあるもので
頭と胸をまもり、
ものが落ちてこな
いか、飛んでこな
いか気をつける。

つなみが来たら
つなみが来るじしん
の時は、できるだけ
すばやく高い所に逃
げる。



よしんに注意する
大きなじしんの時
は、よしんに気を
つけながらひなん
する。

じしんが来た時に自分ができることを書いてみよう！



2



じしんが来た時に 自分ができること

家の中では
じしんがきたら、
食器戸たなど、
たおれそうなもの
の方に逃げない。

教室の中では
つくえの下にかく
れる。
飛ばされないよう
につくえの足をし
っかり持つ。

歩いている時は
歩いている時に
じしんがおきた
ら、ブロックべい
などたおれそうな
物からはなれる。

外にいる時は
ガラスやかんぱん
が落ちてこない所
で自分を守る。



じしんが来た時に自分ができることを書いてみよう！



3



じしんが来た時に 家族とできること

いっしょにいたら
じしんがおきた時
に家族といたら、
助けあっているの
をまもる



ひとりでしたら
家にひとりでいる
時にじしんがおき
たら、どこにひな
んするかのをメモを
書いておく。

ゲガの手当ては
家族であっても直接
血液をさわらない。
手ぶくろなどをつけ
て手当てをする。

たいせつなこと
ゆれがおさまったら
家族で協力して安全
点検をして家にいら
れるかを決める。

じしんが来た時に家族とできることを書いてみよう！



4



じしんが来た時に 友だちとできること

あそんでいる時
あそんでいる時に
じしんがおきたら
友だちといっしょ
に安全な場所にに
げる。

動けない人がいたら
じしんが起きて動
けない人がいたら
おんぶしてひなん
所に運ぶ。

ひなんする時は
おばあちゃん、お
じいちゃんがいる
所を調べて、ひな
んができていなか
ったら手伝う。

つなみがくる時
車椅子の人をふた
りで高いところに
運んであげる。



じしんが来た時に友だちとできることを書いてみよう！



5



じしんが来た時に 友だちとできること

ひなん所で①
小学校にひなんして
来た人に学校の中を
案内する。

ひなん所で②
ちいさい子がひな
ん所に来たら、い
っしょにいて安心
させてあげる。



ひなん所で③
けがをした人がひな
ん所に来たら、たん
かを使ってみんな
でほけん室に運ぶ。

ひなん所で④
小学校の中のびちく
倉庫やトイレの場所
などへ案内する。

じしんが来た時に友だちとできることを書いてみよう！



6



じしんが来た時に 地域の人とできること

安否かくにん
近所のおじいちゃ
ん、おばあちゃんが
住んでいるところを
地域の人に伝える。

ひなんを手伝う
おばあちゃん、おじ
いちゃんが歩けない
ときは、地域の人を
よんで、おんぶして
もらってひなん所へ
行く。

火事になったら
近所や自分の家が
火事になった時、
大声でいるんな人
に声をかけ助けて
もらう。

けが人を見つけたら
けがをしている人
がいたら地域の人
のところに助けを
よびにいく。



じしんが来た時に地域の人とできることを書いてみよう！



7



じしんが来た時に 地域の人とできること

ひなん所で①
地域の人とひなん所
でボランティアをす
る。



ひなん所で②
じしんがおきた時、
どこがあぶなかった
か、まちの様子を伝
える。

ひなん所で③
家族がどこにいる
かわかっていたら
伝える。

ひなん所で④
知っているおばあ
ちゃん、おじいちゃ
んがいなかったら、い
ないことを地域の人
に伝える。

じしんが来た時に地域の人とできることを書いてみよう！



8



じしんが来る前に 自分にできること

- **なかよくすること**
- 日ごろから、家族や友だちとなかよくして、きずなを深めておく。
- **考えておくこと**
- ひとりである時にじしんがおきた時にどうするのかを考えておく。

- **調べておくこと**
- ひなん所に行く道をいくつか調べておき、教えられるようにしておく。
- **決めておくこと**
- いつも遊んでいる場所でじしんがおきた時のためにひなんできる場所を決めておく。

じしんが来る前に自分にできることを書いてみよう！



9



じしんが来る前に 家族とできること

- **話しあっておくこと**
- 家族と話しあって、何かがあったらどこで待ちあわせするのかを決めておく。
- **伝えておくこと**
- 遊ぶときはどこでだれがいるかを家族に伝えるようにする。

- **知りあっておくこと**
- 地域の人にあいさつをして、声をかけ、知りあっておく。
- **決めておくこと**
- すばやくひなんできるように、ひなんルートを決めておく。

じしんが来る前に家族とできることを書いてみよう！



10



じしんが来る前に 家族とできること

- **見なおすこと**
- リビングなどの部屋の家具の配置や、固定されているかなど、安全かどうかを見なおす。
- **工夫すること**
- 自分のところにたおれたり、ドアがふさがらないように家具を置く。

- **おすすめの固定器具**
- 家具の固定はL字金具などを利用すると地震がきた時に家具が倒れにくい。
- **注意すること**
- タンスやたなの上に重いものや大きな物を置かない。

じしんが来る前に家族とできることを書いてみよう！



11



じしんが来る前に 家族とできること

- **準備しておくこと**
- 非常食がいつくるかわからないので、ふだんから多めに準備しておく。
- **そろえておくもの**
- 必要なものをそろえておく。
 - ・手回しライト
 - ・ラジオ
 - ・薬など

- **気をつけること**
- 窓ガラスがわれてけがをしないように飛散防止フィルムをはる。
- **いつもしておくこと**
- 特にねている部屋は、いつも整理せいとんをしておく。

じしんが来る前に家族とできることを書いてみよう！



12



じしんが来る前に 友だちとできること

- **決めておくこと**
- 友だちとあそんでいる時にじしんがきた時のことを前もって決めておく。
- **調べておくこと**
- 地域の防災マップを作っって安全な場所ときけんな場所がわかるようにする。

- **地域のきけん**
- 地域の中で、どこがどのように危ないかを調べて、ポスターなどを使って地域のひとに伝える。
- **地域で役に立つもの**
- じしんがおきた時に地域の中で、使えるものを調べて、使用方も勉強して、地域のひとに伝える。

じしんが来る前に友だちとできることを書いてみよう！



13



じしんが来る前に 友だちとできること

- **勉強すること**
- 小学校で防災についてしっかり勉強する。
- **できること**
- 防災について勉強したことをわかりやすく低学年に発表する。

- **調べておくこと①**
- 小学校のびちく倉庫がどこにあるのか、何が入っているのかを調べておく。
- **調べておくこと②**
- 公園の消防ポンプ庫に何が入っているのかと、ちょ水そうがあることを地域のひとに伝える。

じしんが来る前に友だちとできることを書いてみよう！



14



じしんが来る前に 友だちとできること

- **作っておくこと①**
- ひなん所は小学校というポスターを作っって地域のひとに知らせる。
- **作っておくこと②**
- ひなん所になった時に使うトイレ、びちく倉庫などの道あんないを作っしておく。

- **作っておくこと③**
- 小学校のきけんな場所を調べて、きけんなマップを作る。
- **作っておくこと④**
- 小学校を、おじいさん、おばあさんがひなんできるような安全な場所にする。

じしんが来る前に友だちとできることを書いてみよう！



15



じしんが来る前に 地域の人とできること

- **知ってもらふこと**
- 協力してひなんできるように、普段から地域のひととあいさつをしたりして、顔を知ってもらふ。
- **知っておくこと**
- みんなの家を知っておく。
 - (とくにおばあちゃん、おじいちゃんがいる家)

- **いっしょにする①**
- じしんがおきた時に助けあえるように地域のひとと防災訓練をする。
- **いっしょにする②**
- 津波がきた時のために、地域のひとと高い所にひなんする訓練をする。

じしんが来る前に地域の人とできることを書いてみよう！



16