

じぶん防災 ハンドブック



じぶんだけの
オリジナル
ハンドブックを
つくろう

もしものときも、
これで
かん
完ペキ!

2023年9月 発行

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			

協力



発行元



大阪府の小学生のみなさんへ

みなさんこんにちは。大阪府知事の吉村です。

みなさんは、地震や台風、大雨などの災害が起きたとき、
どうすればよいか知っていますか？このハンドブックに
は、登下校中に大きな地震が起きたときや、台風や大雨が
きたときの身の守り方などについて書かれています。
ワークシートに書き込めば、じぶんオリジナルの防災ハ
ンドブックになります。家族や友達と話し合っ、また
自分でもよく考えて、もしもの時に自分の身を守る行動
がとれるよう、事前に書き込んでおきましょう。

災害から身を守るためには「自分の命は自分で守る」とい
う意識をもつことがとても大切です。このハンドブック
が、みなさんの災害への対応について考えるきっかけに
なればと思います。

大阪府知事 吉村 洋文



地震

登下校中、大きな地震が起きたら？	4
家にいるとき、学校が休みのとき、大きな地震が起きたら？	5
命を守る日頃の備え	6
ワークシート：家族や友達と話し合っ書いてみよう	7

もくじ

風水害

登下校中、台風や大雨がきたら？	8
家にいるとき、学校が休みのとき、台風や大雨がきたら？	9
ワークシート：じぶんの避難行動計画(マイ・タイムライン)をつくろう！	10

登下校中、大きな地震が起きたら？

上から落ちてきそうなもの、
倒れてくるものに注意して、自分の身を守ろう！



近くの公園など
安全な場所があれば
避難しよう



ブロック塀や
電柱などにも
注意！

ゆれが落ち着いたら、
学校か家の近い方に
避難しよう！

ココが大切！

- 学校に避難したときは、おうちの人を迎えに来るまで学校にしよう！
- 家が壊れている場合は学校に避難しよう！

家にいるとき、学校が休みのとき、 大きな地震が起きたら？

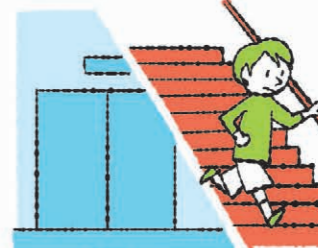
● 屋内にいたら？



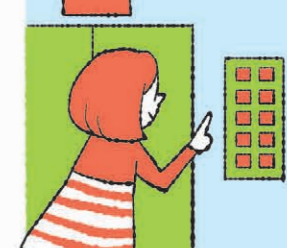
ぐらっときたら、机や
テーブルの下にもぐろう



火が出ていたら、外に
出て大声で人を呼ぼう



避難するときは、エレ
ベーターを使わないよ
うにしよう



もしエレベーターに乗っ
ていたらすべてのボタ
ンを押し、止まった階で
おりて身を守ろう

● 屋外にいたら？

習い事や放課後の
学童にいたら？



大人にしたがおう！

海や川の近くにいたら？



逃げる時間があるときは遠く
へ！逃げる時間がないときは
近くの高い場所へ逃げよう！

公園にいたら？



すぐに遊具から離れて身を守
ろう！

ココが大切！

- 外に出かけるときは、おうちの人にどこへ行くかしっかり伝えよう！
- 家に帰れなくなったときは、むやみに移動せず、まわりの安全を確認したり、家族に連絡しよう。

命を守る! 日頃の備え

地震は時間や場所に関係なく、突然やってきます。就寝中は無防備になってしまうため、家具の転倒などにより負傷する危険性が高くなります。まずは寝室の家具配置などを確認、見直しましょう。

地震による負傷原因の

約3～5割が
家具類の
転倒・落下・移動

転倒した家具類が
避難の妨げに

家具の転倒防止

- 家具類は固定しましょう。
- 寝室には背の低い家具類だけ置くなど工夫しましょう。



日頃の備えが
地震から命を
守るで!

安全スペースを確保

- 室内になるべく物を置かないスペースを作りましょう。
- 避難時に散乱したガラスなどによるケガを防ぐため、スリッパなどを用意しましょう。

ハザードマップで
避難所を確認



詳しくはこちら [HP 大阪府 防災減災ポータルサイト](#) 検索

家族や友だちと話し合ってみよう

ワークシート

自分が行く避難所(小・中学校など)を調べよう!

家が一番安全な場合は、必ずしも外へ避難する必要はないよ!
(例) 大阪小学校

大きな地震が起きたときに、家族が集まる場所はどこかな?

(例) 学校の正門の前

家の中で危険な場所と安全な場所はどこかな?

(例) 危険: 倒れるものが多いリビング。安全: 窓や家具のない玄関

外で危険な場所と安全な場所はどこかな?

(例) 危険: 電柱やブロック塀のそば。安全: 広い公園

安全に避難するために気をつけることはなにかな?

服そうは?
(例) 長そで・長ズボン

近づかないほうがいいところはどこ?
(例) ブロック塀のそば

外ではどんなことに気をつける?
(例) 身を低くして頭を守る

ペットも一緒に避難できる場所を確認しよう!

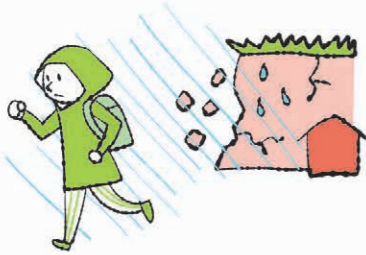
避難所によってはペットの同伴ができない可能性もあるため、事前に確認を!
(例) 大阪小学校

とうげ こうちゅう たいふう おおあめ
登下校中、台風や大雨がきたら？

かぜ お たいふう おおあめ
 風で落ちてきそうなもの、倒れてきそうなものから離れよう



がけ



かぜ
 できる限り
 がけから離れよう

がけくずれが
 起こるサイン

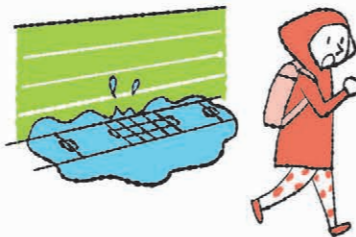
- ・小石がパラパラ落ちてくる
- ・がけから水が出てきている
- ・がけにヒビが入っている

マンホール



かさ
 傘などで足元を
 確かめよう

側溝



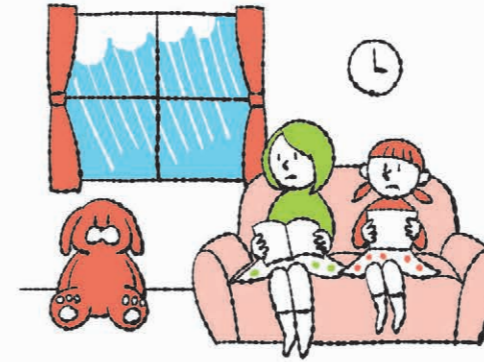
ちか
 むやみに近づかない

ココが大切!

- 学校に行く前に天気予報を確認するようにしよう。
- 1時間に10mm(やや強い雨)以上の雨が降る予報のときは注意が必要だよ。

いえ がっこう やす
家にいるとき、学校が休みのとき、
 たいふう おおあめ
台風や大雨がきたら？

● 自分の家、友だちの家にいたら？



いえ あんぜん ばあい
 家が安全な場合には、
 いえ かい あんぜん ぼしよ
 家の2階など安全な場所にしよう

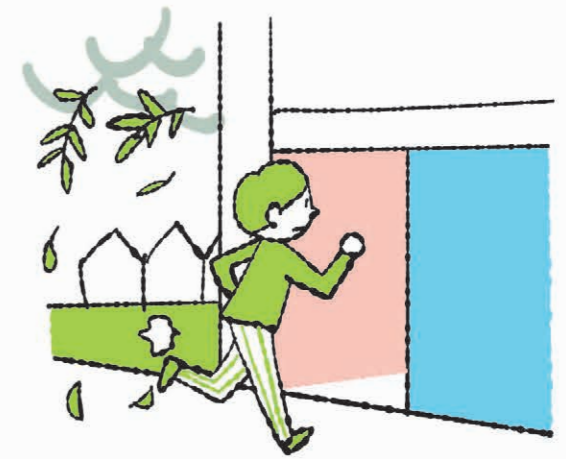


いえ あんぜん ばあい
 家が安全でない場合には、
 ひなん ぼしよ ひなん
 避難場所などに避難しよう

● 屋外にいたら？



かわ みず りょう ぶ
 川の水量が増えてきたら
 すぐ川から離れよう



と
 ものが飛んでくることがあるので、
 あんぜん たてもの なか ひなん
 安全な建物の中に避難しよう

ココが大切!

● 川について知っておこう

- ・川の水が増えるのは、その場で雨が降っている時だけじゃないよ!
- ・川の上流で雨がたくさん降っていると、降った雨が下流に流れてくるよ。急に水が増えたり流れが速くなることもあるから、川の近くにいるときは気をつけよう。

ワークシート(マイ・タイムライン)

避難行動計画 (マイ・タイムライン) を作成する前に確認しておこう!

ハザードマップでチェック

自分が住んでいる地域は?

- 浸水想定区域 (大量の水があふれ出し、水びたしになりそうな区域)
- 土砂災害警戒区域 (大雨警報が発表されているとき、がけくずれなどの災害がいつ起きてもおかしくない区域)

住んでいる場所の洪水によってあふれる水の深さ(浸水深)は?

(例) 淀川、3~5m

[川 m]

とるべき避難行動を考える

自分が住んでいる地域は

浸水想定区域内だ

いいえ

はい

建物が頑丈・マンション

はい

ハザードマップの最大浸水深等を確認すると、建物の2階以上で安全だとわかる

はい

いいえ

家で待機

建物の2階以上に避難

避難場所などに避難

マイ・タイムラインをつくらう

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
<p>気象警報、避難情報など</p> <p>避難行動のヒント</p>	<p>大雨になりそう</p> <p>《みんなが実施》</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 天気予報の確認 <input type="checkbox"/> 家族と一緒に避難行動を確認 <input type="checkbox"/> 避難するとき持ち出すものの確認 <p>(例) 天気予報やハザードマップを見て、今後の行動を確認</p>	<p>大雨注意報が出た！ 自主避難など注意の呼びかけ</p> <p>《避難場所などに避難する場合》</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お年寄りや子ども、ペットがいたら家族と話して、どうやって避難するか決める <p>(例) 自分と小さい妹の分の持ち出し品を確認</p>	<p>大雨警報が出た！ 高齢者等避難が出た！</p> <p>《避難場所などに避難する場合》</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 市町村内で開いている避難場所を確認 (市町村のホームページや防災情報Eメール) <input type="checkbox"/> 避難の準備 <input type="checkbox"/> 避難に時間がかかる場合は避難開始 <p>(例) 避難しやすい服そうに着替える。 携帯電話の充電</p>	<p>土砂災害警戒情報が出た！ 避難指示が出た！</p> <p>《みんなが実施》</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 避難開始 <p>避難指示が出たら、危険な場所から全員避難</p> <p>※避難場所などに避難しない場合にも、家の2階など安全な場所に避難しよう</p> <p>(例) 家の2階に避難し、身の安全を確保する</p>	<p>大雨特別警報が出た！ 緊急安全確保が出た！</p> <p>命の危険 すぐに安全の確保</p> <p>命を守るベストな行動をとる</p> <p>屋内の安全な場所への避難</p> <p>(例) 安全になるまで家の2階で待つ</p>
<p>じぶんの行動</p> <p>「避難行動のヒント」を参考にして、自分のタイムラインを書き込もう!</p>					