

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



おお さか ふ しょう がく せい
大阪府の小学生のみなさんへ

おお さか ふ ち じ よし むら
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。家族や友だちと話し合っ、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。

さい がい み まも じ ぶん いのち じ ぶん まも
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。

おお さか ふ ち じ よし むら ひろ ふみ
大阪府知事 吉村 洋文



もくじ

じしん
地震

とうげ こうちゅう おお じしん お
登下校中、大きな地震が起きたら？ 4

いえ がっこう やす おお じしん お
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

いのち まち ひごろ そな
命を守る日頃の備え 6

ワークシート：かぞく とも はな あ か
家族や友達と話し合ってみよう 7

ふうすいがい
風水害

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？ 8

いえ がっこう やす たいふう おおあめ
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：ひなんこうどうけいかく
じぶんの避難行動計画(マイ・タイムライン)をつくろう！ 10

とうげ こうちゅう おお じしん お 登下校中、大きな地震が起きたら？

うえ お
上から落ちてきそうなもの、
たお ちゅう い じぶん み まも
倒れてくるものに注意して、自分の身を守ろう！



み ひく あたま
身を低くして頭を
まも だいじ
守ることが大事だよ！

べい
ブロック塀や
でんちゅう
電柱などにも
ちゅうい
注意！

ちか こうえん
近くの公園など
あんぜん ばしょ
安全な場所があれば
ひなん
避難しよう



お っ
ゆれが落ち着いたら、
がっこう いえ ちか ほう
学校か家の近い方に
ひなん
避難しよう！

ココが大切！

- がっこう ひなん
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！
- いえ こわ ばあい がっこう ひなん
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？



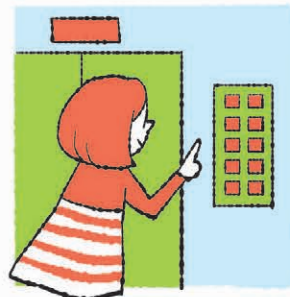
ぐらっときたら、机や
テーブルの下にもぐろう



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。

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。

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

日頃の備えが
地震から命を
守るで!



ハザードマップで
避難所を確認



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。

詳しくはこちら [HP](#) 大阪府 防災減災ポータルサイト

検索

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？

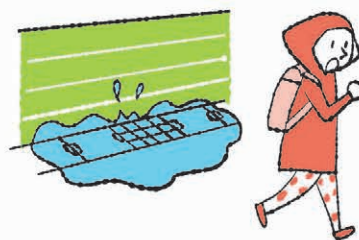
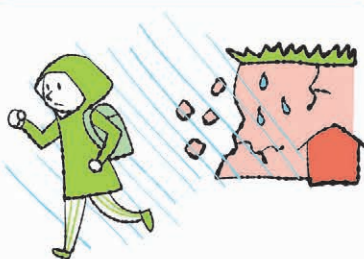
かぜ お たお はな
風で落ちてきそうなもの、倒れてきそうなものから離れよう



が け

マンホール

側 溝



できる限り
 がけから離れよう

かさ あしもと
 傘などで足元を
 たし 確かめよう

むやみに近づかない

がけくずれが
 おこるサイン

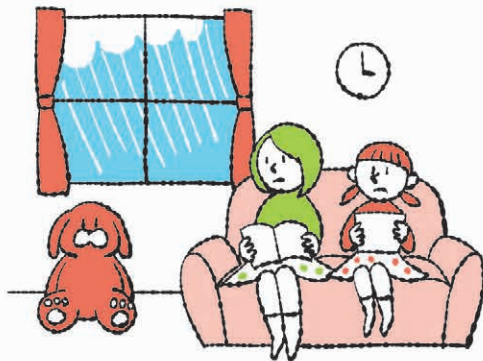
- ・小石がパラパラ落ちてくる
- ・がけから水が出てきている
- ・がけにヒビが入っている

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？

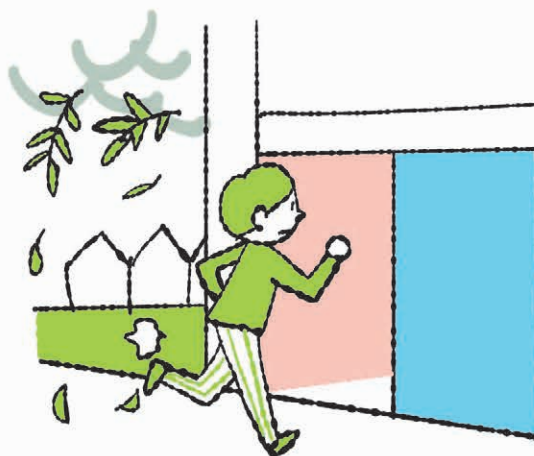
● **自分の家、友だちの家に行ったら？**



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 ばしょ
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 ばしょ ひなん
避難場所などに避難しよう

● **屋外に行ったら？**



かわ みず りょう ふ
川の水の量が増えてきたら
 かわ はな
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
ことがあるから、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)

ハザードマップでチェック

ひなんこうどうけいかく
避難行動計画
 (マイ・タイムライン)を
 さくせい まえ
作成する前に
 かくにん
確認しておこう!



じぶん す ちいき
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)

す ばしょ こうずい みず ふか しんすいしん
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？

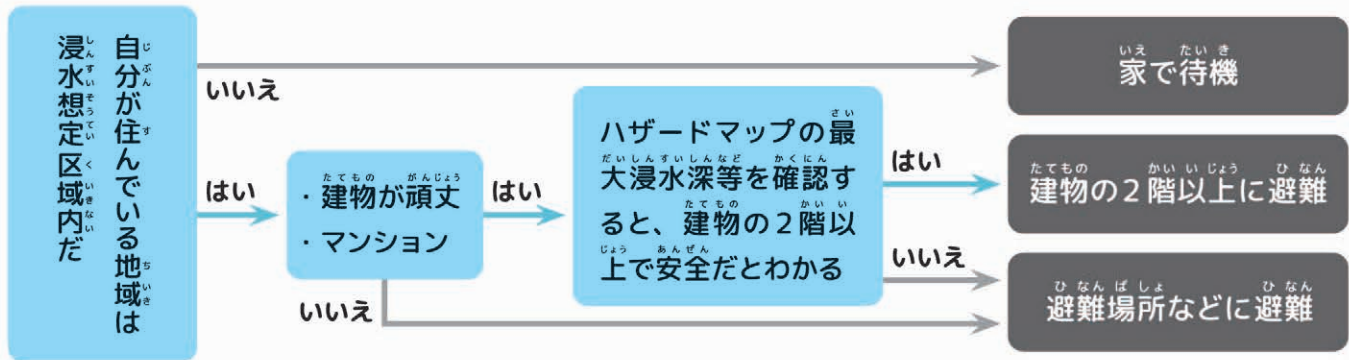
(例) 淀川、3~5m
 [川 m]

マイ・タイムラインをつくろう

| | | |
|--|--|---|
| <p>けいかい 警戒レベル</p> <p>きしょうけいほう ひなんじょうほう 気象警報、避難情報など</p> <p>ひなんこうどう 避難行動のヒント</p> | <p>けいかい 警戒レベル ① </p> <p>おおあめ 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>けいかい 警戒レベル ② </p> <p>おおあめちゅういほう 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>こうどう じぶんの行動</p> <p>ひなんこうどう 「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> | <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>(例) 自分と小さい妹の分の持ち出し品を確認</p> |

じぶんの避難行動計画（マイ・タイムライン）をつくろう！

とるべき避難行動を考える



警戒レベル ③



大雨警報が出た！
高齢者等避難が出た！

《避難場所などに避難する場合》

- 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)
- 避難の準備
- 避難に時間がかかる場合は避難開始

(例) 避難しやすい服そうに着替える。
携帯電話の充電

警戒レベル ④



土砂災害警戒情報が出た！
避難指示が出た！

《みんなが実施》

- 避難開始
- 避難指示が出たら、危険な場所から全員避難
- ※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

(例) 家の2階に避難し、身の安全を確保する

警戒レベル ⑤



大雨特別警報が出た！
緊急安全確保が出た！

- ! 命の危険
すぐに安全の確保
- ! 命を守るベストな行動をとる
- ! 屋内の安全な場所への避難

(例) 安全になるまで家の2階で待つ