

# 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!

2024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

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、ハザードマップや避難ルートを確認すること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。

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？ ..... 3
- いえ がつこう 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？ ..... 4
- ひごろ そな  
日頃の備えできていますか？ ..... 5
- ワークシート：かぞく とち はな あ か  
家族や友達と話し合っ書いてみよう ..... 6

### 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？ ..... 7
- いえ がつこう 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？ ..... 8
- 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！ ..... 9

はっこうもと  
発行元：(株)アクセスプログレス 関西ばど

きょうりょく おおさか ふ き きかんりしつ  
協力：大阪府危機管理室



# 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！



割れたガラス

身を低くして頭を守ることが大事だよ！

ブロック塀や電柱などにも注意！

近くの公園など  
安全な場所があれば  
避難しよう



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？



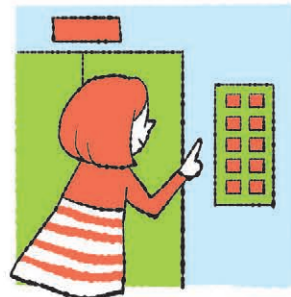
ぐらっときたら、机や  
テーブルの下にもぐろう



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。



# ⚠️ 日頃の備え できていますか? ✓

地震は時間や場所に関係なく、突然やってきます。

## ☑️ ハザードマップで避難所・経路を確認しましょう!



ハザードマップでは  
**風水害**の情報も  
確認できます。

- おうちの人と前もって話し合い、避難所や経路を決めておきましょう。



## ☑️ 家具の転倒防止対策を実施しましょう!

- 地震で家具が倒れないように固定しましょう
- 寝室には背の低い家具を置きましょう



ぜひ活用  
してな!



大阪防災アプリ配信中▶



スマートフォンからハザードマップなどの防災情報を確認できる!

©2014 大阪府もずやん



# 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

外で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

風で落ちてきそうなもの、

たお

倒れてきそうなものから

はな

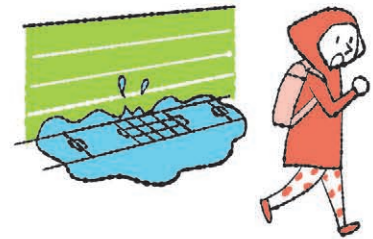
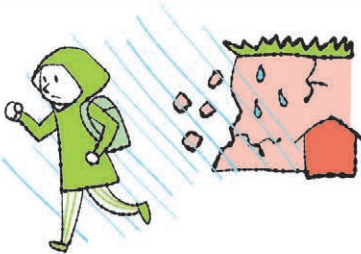
離れよう



### がけ

### マンホール

### 側溝



できる限り  
がけから離れよう

傘などで足元を  
確かめよう

むやみに近づかない

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

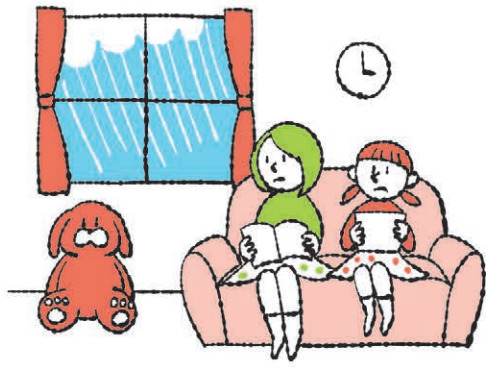
ココが大切!

- 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？**

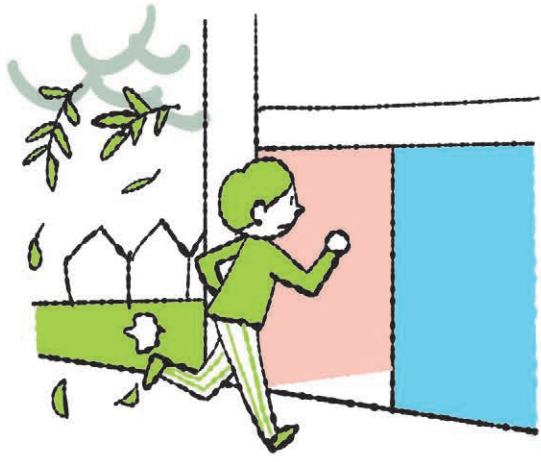
● **自分の家、友だちの家に行ったら？**



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

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 ]

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!**

## マイ・タイムラインをつくろう

### 警戒レベル

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**

ひなんこうどう  
**避難行動のヒント**

### じぶんの行動

ひなんこうどう さんこう  
 「避難行動のヒント」を参考にして、  
 じぶん かくこ  
 自分のタイムラインを書き込もう!

### 警戒レベル 1



おおあめ  
**大雨になりそう**

《みんなが実施》

- 天気予報の確認
- 家族と一緒に避難行動を確認
- 避難するとき持ち出すものの確認

(例) 天気予報やハザードマップを見て、  
 今後の行動を確認

### 警戒レベル 2



おおあめちゅういほう  
**大雨注意報が出た!**  
 じしゅひなん ちゅうい  
**自主避難など注意の呼びかけ**

《避難場所などに避難する場合》

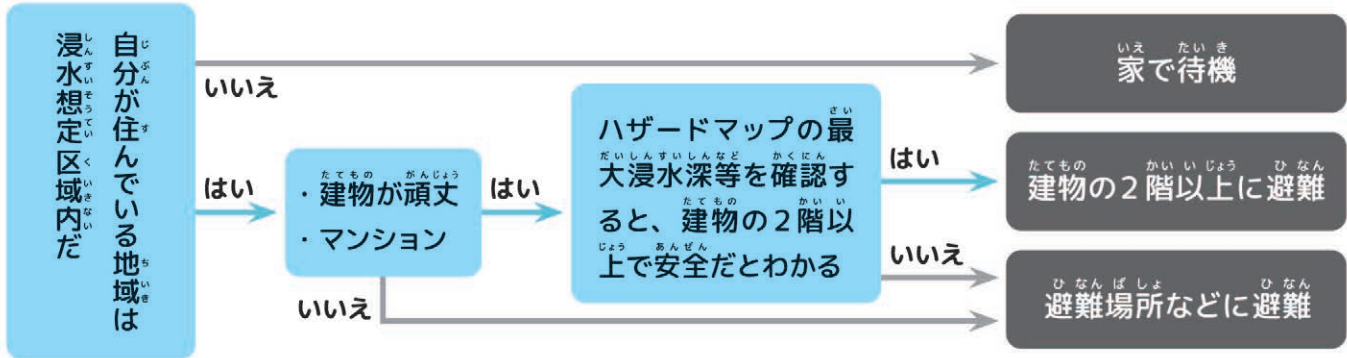
- お年寄りや子ども、ペットがいたら家族と話して、どうやって避難するか決める

(例) 自分と小さい妹の分の持ち出し品を確認



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