

お家の人と 一緒に  
防災アクションを おこそう。

# 防災ノート

～災害と安全～

小学校1・2年生ばん

自分のいのちは自分でまもる。

 東京都教育委員会

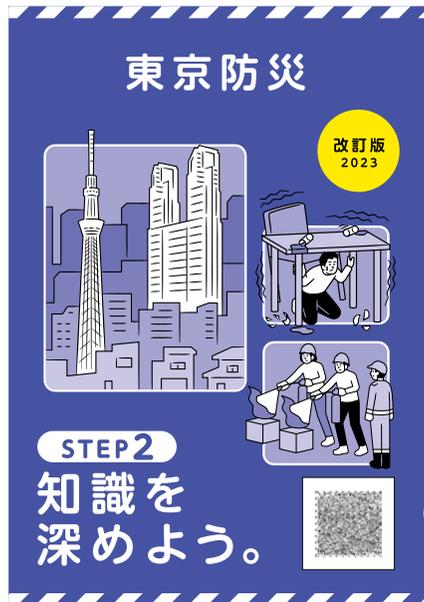


東京防災公式キャラクター『防サイくん』

ぼう さい とうきょう ぼう さい とうきょう ぼう さい  
防災ブック「東京くらし防災」と「東京防災」

STEP 1 とうきょう ぼう さい  
東京くらし防災

STEP 2 とうきょう ぼう さい  
東京防災



ひ び せい かつ なか と い  
日々の生活の中で取り入れ  
ぼう さい たい さく そな かつ  
やすい防災対策、備え方を  
しょう かい  
紹介しています。

じ しん ふう すい がい さま さま  
地震、風水害のほか、様々な  
さい がい そな  
災害の備えやアクションを  
くわ しょう かい  
詳しく紹介しています。

ぼう さい  
「防災ノート」とは？

さい がい じ ぶん ひと  
災害から自分やまわりの人のいのちをまもるために、  
ぼう さい がく しゅう  
「防災アクション」をおこすための学習ノートです。  
ページは3しゅるいあります。



ぼう さい  
防災のためにひつようなことを  
かくにんする。あたら し  
新しく知る。



さい がい  
災害のときの  
こう どう  
行動や日ごろのそなえをかんが  
考える。



まな  
学んだことを  
さらに、しらべる・まとめる。

ぼう さい  
防災アクションとは

あなたが、さい がい  
災害にそなえてひ  
日ごろからとるべき  
こう どう さい がい  
行動や、災害がおこったとき  
その場でとるべき  
こう どう  
行動のこです。

●「どう画をみる」、「もっとくわしく」は、お家の人とみるものもあります。

# 目次

自分のいのちを まもる 行動  
～災害から みを まもる～ 4

## 1 災害の とくちょうから 考えよう

いろいろな 災害 6

1 火災(火事)  
【知る】火災(火事)が おこったら 7

【考える】  
火災(火事)を 見つけたら どうしますか 8

2 地震  
【知る】地震が おこったら 9

【考える】学校で 地震が おこったら どうしますか 10

【考える】地震が おきたとき あぶない ところを  
見つけて みましょう 11

【しらべる・まとめる】家の 周りや よく 遊びに  
行く 場所で 地震が おこったら 12

3 大雨・台風  
【知る】大雨や 台風の ときには 13

【考える】雨と 風が 強い ときは どうしたら  
よい でしょうか 14

【しらべる・まとめる】  
「東京マイ・タイムライン」で

いざ という ときに そなえ しましょう 15

4 火山  
【知る】火山が ふん火 したら 16

5 竜巻・大雪  
【知る】【考える】  
竜巻が おこったら 大雪に なったら 17

6 その他  
【知る】原子力災害が おこったら 18

## 2 災害に そなえよう

1 白ごころの そなえ  
【知る】家での そなえは できて いますか 19

【考える】「非常用持ち出し袋」の 用意は  
して いますか 20

【しらべる・まとめる】お家の 人や まわりの 人と  
集合場しよを きめて いますか 21



2 避難所  
【知る】避難所について 知り ましょう 22

【考える】避難所の 生活で 気をつける ことは  
どの ような こと ですか 23

3 応急手当  
【知る】すりきず きりきず やけどを した ときは 24

4 避難訓練  
【しらべる・まとめる】避難訓練に とり 組み ましょう 25

## 3 学びを 深めよう

1 防災たいけんせつ  
【知る】防災たいけんが できる ところに  
行っ て み しょう 26

2 これまでの 災害に 学ぶ  
【しらべる・まとめる】復興への きぼう 27

3 学べるリンク先などの しょうかい  
【知る】東京都の 防災コンテンツ 28

4 わが家の 防災アクション  
【しらべる・まとめる】わが家の  
防災アクションを かくにん しま しょう 29



知る

# 自分のいのちを まもる 行動 ～災害から みを まもる～

## 1 グラツと きたら

ものが



おちて こない

たおれて こない

いどうして こない

は 場しよで **あたま** 頭を まもる



ダンゴムシの ポーズ



サルの ポーズ

## 2 ゆれが おさまったら「おかしも」



おさない

かけない

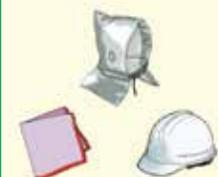


しゃべらない

もどらない



みにつけよう



かじ 火事がおこったら

けむりを すわないように、  
● 体を ひくく しましよう。  
● ハンカチで、口と はなを  
ふさぎ しましよう。



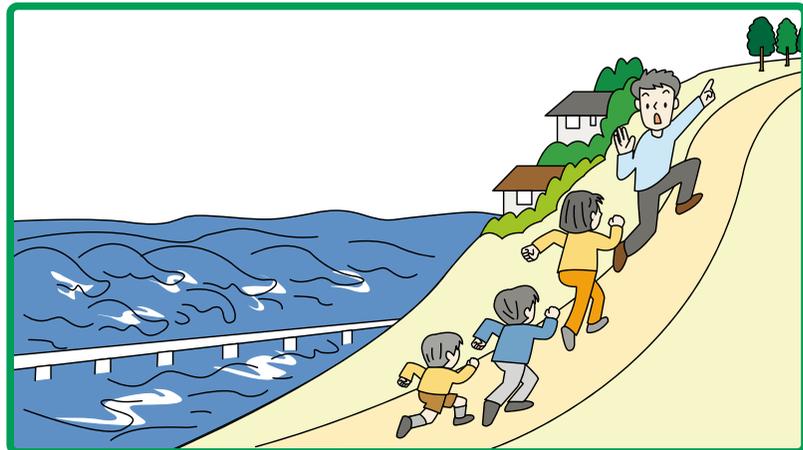
アライグマの  
ポーズ



知る

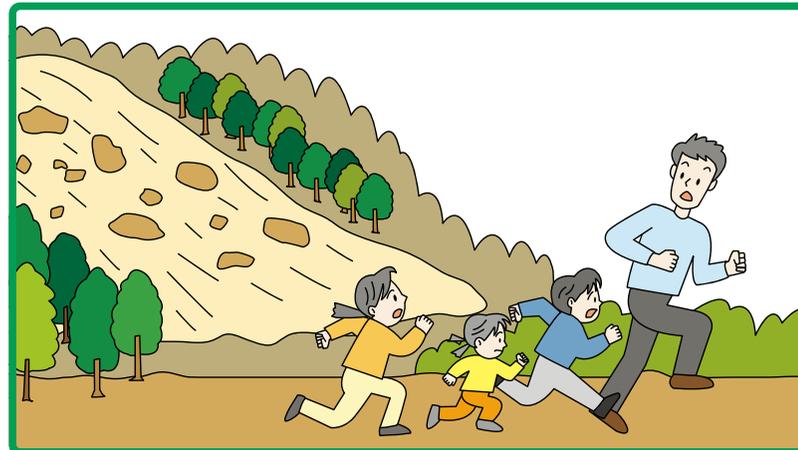
# 自分のいのちをまもる行動 ～災害からみをまもる～

うみ ちか  
海の近くにいたとき



うみ から はなれて たか 高いところへ にげましょう。

やま ちか  
山の近くにいたとき



やま から はなれて ひろ ば 広い場しょへ にげましょう。



# 1 災害の とくちょうから 考えよう

## いろいろな 災害





# 火災(火事)が 起こったら



火災(火事)が 起こると、  
たてものが もえてしまいます。  
けむりを すうと、  
いきが できなくなってしまいます。



1 火災(火事)に 気づいたら、  
近くの おとなに  
しらせましょう。



2 にげるときは、  
ハンカチで、口と はなを  
ふさぎましょう。

「ゆうどう  
とう」を  
みつけま  
しょう。

(東京消防庁提供)

火をつかうとき

火をつかうときは  
おとなと っしょに  
つかいましょう。



クイズで防災を学ぼう  
(総務省消防庁)  
8分10秒



防災クイズ(火災編)  
(東京消防庁)



# 火災(火事)を見つけたら どうしますか



とうきょうしょうぼうちょうが  
(東京消防庁提供)

がっこうからかえ  
学校から帰っているときに、  
たてもものからけむりが  
でていました。  
どうしたらよいでしょうか。

ワークシートに  
かんが  
か  
考えを書きましょう

1 がっこうからかえ  
学校から帰っているときに、  
たてもものからけむりが  
でていました。  
どうしたらよいでしょうか。



ワークシート  
ダウンロード

ピーチーエフ  
PDF

ワード  
Word



# 地震が 起こったら



地震のゆれでビルがたおれる。  
(せんだいメディアテーク提供)



家がくずれて道がふさがる。  
(ピースウィンズ・ジャパン提供)

強いゆれの地震がおきると、大きなビルや家などのたてものがたおれます。マンションではエレベーターが使いなくなります。道ろは、通れなくなります。

強いゆれでは、歩くことができません。まずは、その場で安全な行動をとりましょう。

## 緊急地震速報

緊急地震速報が出たら、強いゆれの地震にそなえみをまもりましょう。



上からものがおちてきそうなところからはなれましょう。



地震が起きた時の安全な身の守り方 (東京都教育委員会) 3分11秒



地震にそなえよう! (NHK) 10分



地震キッズ探検隊 (文部科学省)



# 学校で地震がおこったら どうしますか

## 教室にいるとき



## ろう下やかいだんにいるとき



つくえがあるときは、サルのポーズ



つくえがないときは、ダンゴムシのポーズ



ワークシートに  
かんがえを書きましょう

- 1 教室で勉強をしているとき、地震がおこったら どうしますか。
- 2 学校のろう下やかいだんにいるとき、地震がおこったら どうしますか？



# 地震がおきたとき あぶないところを見つけてみましょう

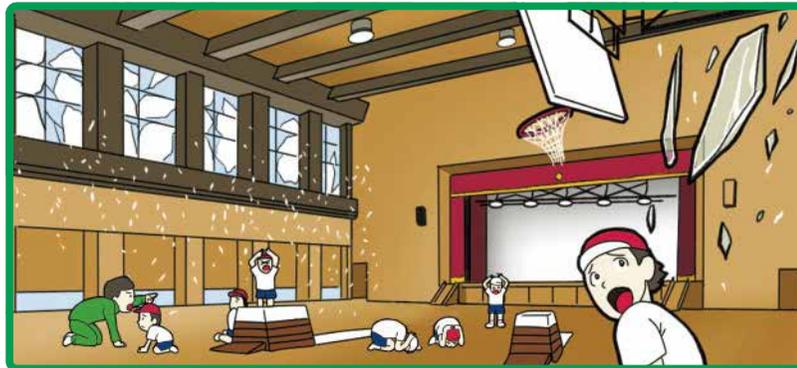
## 校ていにいるとき



①～③について **かんが**えて、**こた**えてみましょう。

- ①「おちてきそうなもの」
- ②「たおれやすいもの」
- ③「いどうしそうなもの」

## 体いくかんにいるとき



 ワークシートに **かんが**えを **か**きましょう

- 1 校ていにいるとき、あぶないところを見つけてみましょう。
- 2 体いくかんにいるとき、あぶないところを見つけてみましょう。
- 3 ともだちと **いけん**を こうかんしましょう。





# 家の周りやよく遊びに行く場所で 地震がおこったら

いつもの帰り道でも 強いゆれがおこると、きけんなことがおきます。  
あなたは、自分のいのちをまもるために、どうしますか。

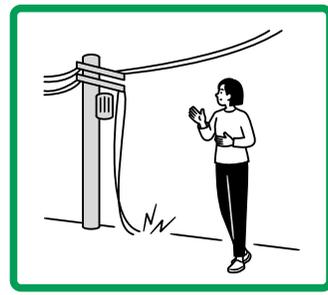
1



2



3



4



5



6



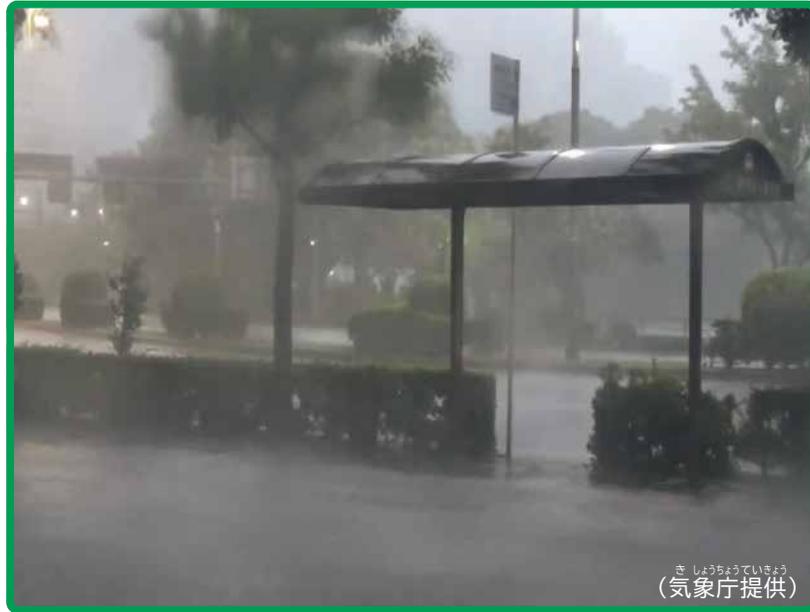
ワークシートに  
考えを  
書きましょう

- 1 学校から帰っているとき、地震がおこるとあぶないところはどこですか。
- 2 学校から帰っているとき、地震がおこったらどのようにしますか。



# 大雨や 台風の ときには

大雨や 台風の ときには 大きな 災害に なることがあります。



きょうちようていせう  
(気象庁提供)

台風の ときは、雨がたくさん ふります。そして、強い風が ふきます。



きょうちようていせう  
(気象庁提供)

雨が ふりつづけると、川の水が ふえます。



# あめ かぜ つよ 雨と風が強いときは どうしたら よいでしょうか

## あめ かぜ つよ 雨や風が強くなったら



あめ かぜ つよ  
雨と風が強くなってきました。  
どんな危険があるかな。

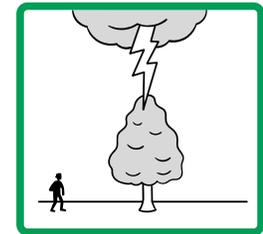
## かみなり 雷が聞こえたら



たてももの なか 中に にげましょう。



ひろ  
広いところは  
きけません。



たか  
高いものには  
ちか  
近づきません。



### ワークシートに かんが か 考えを書きましょう

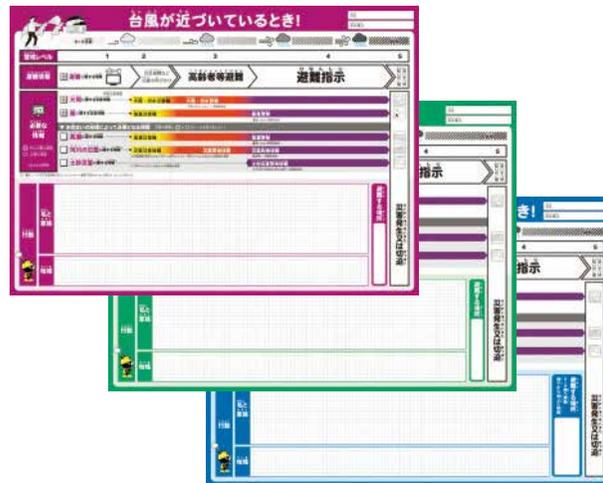
- 1 大雨で強い風おほあめ つよ かぜのとき、どのようなきけんおもがあると思いますか。
- 2 自分のいのちじぶんをまもるためにはどうしたらよいでしょうか。



# 「東京マイ・タイムライン」で いざ というときに そなえましょう

「東京マイ・タイムライン」  
は、一人一人が大雨や台風  
などの災害からみを守る  
行動を 考えるためのもの  
です。

この「東京マイ・タイム  
ライン」をつかってお家や  
まわりの人と話し合いなが  
ら、それぞれのマイ・タイム  
ラインを作り、大雨や台風  
などの災害にそなえましょう。



お家や まわりの人と話し合っ  
て「東京マイ・タイムライン」  
をつくりましょう。

※右にある「もっとくわしく」からシートをダウンロードできます。

\*お家の人と いっしょに どう画を みましょう。



台風や大雨に備えよう  
（東京都教育委員会）  
2分6秒



「東京マイ・タイムライン」  
作成ナビ  
（東京都総務局総合防災部）  
48分50秒



# 火山が ぶん火したら



火山が ぶん火すると、  
大きな石や 火山灰が ぶってきて  
とても きけん です。



ヘルメットなどを かぶり  
あたま  
頭を まもりましょう。

ハンカチなど  
くち  
口に あてて、火山灰を  
か ざんばい  
すいこまないように  
しましょう。

いそいで 遠くへ  
とお  
にげましょう。

## 火山灰に注意する

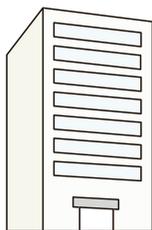
火山がぶん火すると大小の石と火山灰がふります。火山灰を吸い  
か ざん か だいしやう いし か ざんばい か ざんばい す  
こきゅう  
込むと、呼吸がしにくくなったり、目がかゆくなったりします。





# 原子力災害が 起こったら

原子力はつ電しょなど、放射性物質を あつかう しせつで じこが 起こったとき、  
たくさんの 放射性物質が 出ることがあります。

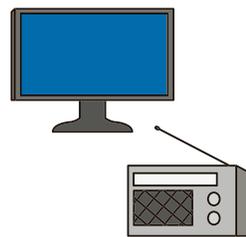


コンクリートなどの  
たてものに  
避難しましょう。

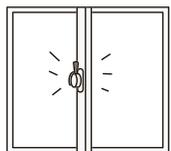


空気を ちよくせつ  
すいこまないように  
しましょう。

マスクを しましょう。



じょうほうは、  
みんなで  
よく聞くように  
しましょう。



ドアやまどを  
しめましょう。



エアコンや かんきせんは  
つかわないように  
しましょう。



外から  
かえったら、  
かお 顔や 手を  
あらいましょう。





知る

## 2 災害にそなえよう

# 家でそのなえはできていますか



### せいかつ 生活ようひん



でんき すいどう  
電気、水道、ガスが  
つかえなくなった  
ときのことを  
かんが  
考えましょう。

### せい せい 生ようひん



トイレが  
つかえなくなる  
ことも あります。

### しょく 食りようひん



いつも食べている物、  
す もの すこ おお  
好きな物を少し多めに  
ようい  
用意しておきましょう。

じしん さいがい だんき すいどう  
地震などの災害がおこったら、電気やガス、水道がいつものようにつかえなくなることがあります。

せいかつ ようい  
生活にひつようなものを用意しておきましょう。

しゅうかんぶん ようい  
できれば1週間分は用意しましょう。



# 「非常用持ち出し袋」の 用意は していますか

避難するとき ひつようなものを 入れたふくろが、「非常用持ち出し袋」です。  
どのようなものを 入れたらよいか、お家の人などと 話しましょう。



## (れい) ふくろの中

飲み水	ホイッスル
食べもの	ヘルメット
レインコート	ウェットティッシュ
ライト	アルミブランケット
電池・モバイルバッテリー	マスク・手ぶくろ(軍手)
ティッシュペーパー	はブラシ
ふく・下ぎ	タオル
きゆうきゆうセット(ばんそうこう、ほうたい、くすりなど)	

ワークシートに  
考えを書きましょう

- 1 お家に「非常用持ち出し袋」はありますか。  
お家の人にきいてみましょう。
- 2 「非常用持ち出し袋」には、  
どのようなものが入っているとよいでしょうか。  
お家の人と話してみましょう。



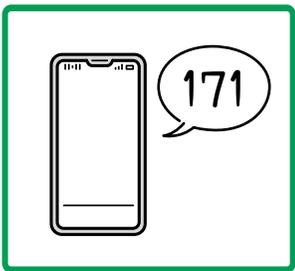
# お家の人や まわりの人と 集合場しよを きめていますか



とう げ こう いえ そと じ しん  
登下校や 家の外に いるときに、地震が おこることが あります。  
まえ つぎ うち ひと  
前もって、次のことを、お家の人と きめておきましょう。

- 避難なんするところ
- お家の人と あつまるところ
- れんらくほうほう

## 「171 (災害用伝言ダイヤル)」



ひ さいしや  
被災者がメッセージを  
とうろく うち ひと ゆうじん  
登録し、お家の人や友人が  
それを聞く「声の伝言板」  
き こえ でんごんばん  
です。インターネットを  
つか つか  
使った「web171」も  
あります。

ワークシートに  
かんが  
考えを  
か  
書きましょう

- 1 避難するところ、お家の  
ひと  
人と あつまるところ、  
れんらくする ほうほうを  
はな あ  
話し合ひましょう。
- 2 「災害用伝言ダイヤル」に  
さいがいようでんごん  
ろくおんするメッセージを  
か  
書きましょう。

ワークシート  
ダウンロード

ビナーエフ  
PDF

ワード  
Word

もっとくわしく

はじめての公衆電話  
こようでんわ  
キッズページ  
さいがいようでんごん  
(NTT東日本)



# 避難所について知りましょう



学校や 公民館などが 避難所になります。

災害のとき、家にいるときけんな人や、家がひがいにあってすめなくなった人が、避難所に行きます。



# 避難所の生活で気をつけることは どのようなことですか



みんなでルールをまもり、おたがいに  
たすけ合って生活することが大切です。



それぞれの居住スペースは、その人にとっての家です。  
かってに入ったりのぞいたりしてはいけません。

 ワークシートに考えを書きましょう

- 1 避難所では、どのようなことに気をつけるとよいでしょうか。
- 2 避難所では、どのようなお手伝いができるか考えてみましょう。



# すりきず きりきず やけどをしたときは

災害では、けがをすることがあります。近くの大人にたすけをもとめましょう。  
自分でできる手当てについても知っておくことが大切です。

## すりきず



きれいな水でよごれを  
あらいながしましょう。

## きりきず



ハンカチなどで  
おさえてちを止めます。  
きず口がよごれているときは、  
水であらいます。

## かるいやけど



ながれる水で、痛みが  
なくなるまで十分にひやします。  
ふくをきているときは、ぬがずに  
ふくごとひやします。



# 避難訓練にとり組みましょう

地震などの災害は、いつおこるか分かりません。自分のいのちをまもる避難ができるように、学校での避難訓練をしんげんにとり組みましょう。

1



おさない



かけない

2



しゃべらない



もどらない

①と②はどんなときにするのまもりかたでしたか。



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 避難訓練でできたことに○をつけましょう。
- 2 避難訓練でがんばったことを書きましょう。



ワークシートダウンロード



PDF



Word



動画をみる

地震にそなえよう (NHK) 50秒



動画をみる

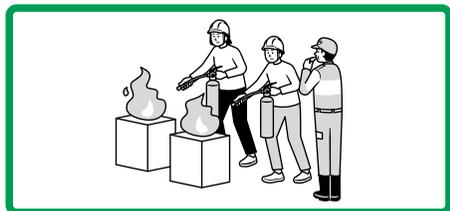
安全な避難の方法 (東京都教育委員会) 3分21秒



知る

### 3 学びを深めよう

## 防災たいけんができる ところに行ってみましょう



東京都には 防災たいけんができる ところがあります。

すんでいる地いきで 防災くんれんを行う ところもあります。

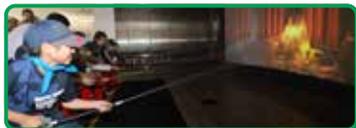
お家のひとと いっしょに 参加して みましょう。

#### ● 東京消防庁都民防災教育センター

いけぶくろぼうさいかん  
池袋防災館



たちかわぼうさいかん  
立川防災館



ほんじょぼうさいかん  
本所防災館



#### ● 東京消防庁 しょうぼうはくぶつかん 消防博物館



#### ● そなエリア東京 とうきょう (東京臨海 こういきぼうさいこうえん 広域防災公園)



#### ● きしょうちょう 気象庁 きしょうか がくかん 気象科学館



#### ● しながわ ぼうさいたいけんかん 防災体験館



#### ● とうきょうときたく 東京都北区 ぼうさい 防災センター (じしんか がくかん 地震の科学館)



#### ● ねりまくりつ 練馬区立 ぼうさいがくしゅう 防災学習センター



都内の防災体験・  
学習施設  
(東京都教育委員会)

学びを深めよう



# 復興へのきぼう

これまで <sup>ひがしにほんだい</sup>東日本大しんさいなど、<sup>おお</sup>大きな <sup>さいがい</sup>災害が おこりました。  
そのたびに <sup>ふっこう</sup>復興に むけて わたしたちは とりくんで きました。

## みやぎけん <sup>おなかわちよう</sup>女川町の <sup>ふっこう</sup>復興



<sup>ひがしにほんだい</sup>東日本大しんさいが おきたころ  
(女川町提供)



<sup>ねんご</sup>13年後の <sup>おなば</sup>同じ場しよ  
(女川町提供)

ワークシートに  
かんが  
考えを  
が  
書きましょう

1 <sup>ひがしにほんだい</sup>東日本大しんさいの  
<sup>うちひと</sup>ことを お家の人に  
き  
聞いてみましょう。



ワークシート  
ダウンロード

ビジーエフ  
PDF

ワード  
Word



# 東京都の防災コンテンツ

## 3・11を 忘れない



東日本大震災の記憶を風化させず、未来につなげていくための資料です。

## 関東大震災復興100年 教材



関東大震災当時の様子や復興の過程を写真や動画で紹介しています。

お家の人やまわりの大人と 一緒に みましょう。

すんでいる 地いきの じょうほうも しらべておきましょう。

## 東京都防災アプリ

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、防災に役立つコンテンツが充実

あそぶ 防災を楽しもう！



「防災シティ」アプリの利用によりポイントを獲得し、まちの防災力を高めていくことができます。



防災クイズ ジャンル別にクイズを出題。クイズにチャレンジして正解すると「防サイくんのおうち」のアイテムがもらえます。

iOS



Android





# わが家の防災アクションを かくにん しましょう

「防災アクション」とは、災害にそなえて、日ごろからとるべき行動や、災害がおこったとき、その場でとるべき行動のことです。



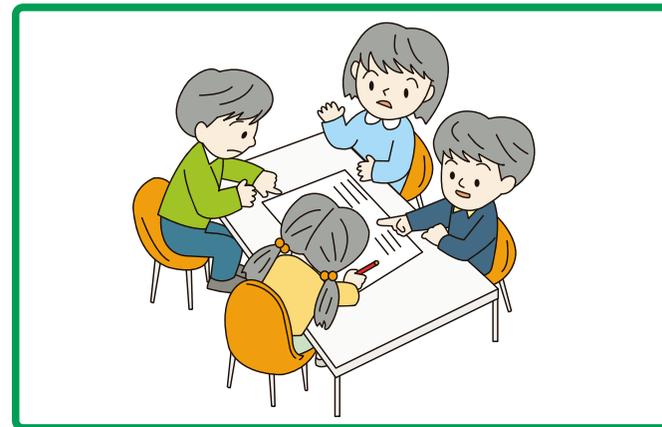
ワークシートに書いてまとめましょう

ワークシートに、「わが家の防災アクション・チェックリスト」があります。

できたことに○をつけましょう。  
かくにんしましょう。



チェックリストのけっかからどのようなことができていたか話し合しましょう。



ワークシート  
ダウンロード

ビジーエフ  
PDF

ワード  
Word

## ぼうさい やくだ しょうぼういちらん 防災に役立つ情報一覧

ないかくふ ぼうさいじょうほう こ  
内閣府防災情報のページ 子どものページ

こくど こうつうしょうキョーアンドエー ぼうさい  
国土交通省Q&A 防災

きしょうよう い- きしょうだい  
気象庁 きっずコーナー「e-気象台へようこそ」

けいし しょう しごと  
警視庁 おまわりさんのお仕事

とうきょうしょうぼうちやう  
東京消防庁 キッズコーナー

とうきょうしょうぼうちやうこうしき  
東京消防庁公式アプリ

にほんせきじゆうじしゃ  
日本赤十字社

## 「防災ノート ～災害と安全～」

小学校1・2年生版

監修	慶應義塾大学環境情報学部 武蔵野大学工学部	准教授 大木 聖子 教授 伊村 則子
制作協力	あきる野市立五日市小学校／中央区立晴海中学校／都立八丈高等学校／都立田無特別支援学校／ 気象庁／日本赤十字社東京都支部／警視庁／東京消防庁／東京都総務局総合防災部／東京都生活文化局私学部	
編集協力	シーアンドゼットコミュニケーション株式会社	
編集発行	東京都教育庁指導部指導企画課	
作成担当	東京都教育庁指導推進担当部長 東京都教育庁指導部指導企画課長 東京都教育庁指導部主任指導主事 東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事 東京都教育庁指導部指導企画課課長代理 東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	市川 茂 藤田 修史 熊木 崇 高木紘二郎 寺井 麻美 三瓶 敦司

(職名は、令和7年3月末日現在)

参考文献 気象庁「津波から逃げる」／防災ブック 東京くらし防災・東京防災／「地震と安全」／「3・11を忘れない」／  
「関東大震災復興100年教材」／神戸市「阪神・淡路大震災『1・17の記』」／東京臨海広域防災公園「防災体験学習（そなエリア東京）」