

うち ひと
お家の人といっしょに
ぼう さい お
防災アクションを起こそう。

ぼう さい
防災ノート

さい がい あん ぜん
～災害と安全～

しょう がっ こう ねん せい ばん
小学校3・4年生版

じ ぶん いのち まも み ぢか ひと たす
自分の命を守り、身近な人を助ける。

 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「東京暮らし防災」と「東京防災」

STEP 1 とうきょう ぼうさい
東京暮らし防災



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
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 さまざま
地震、風水害のほか、様々な
さいがい そなえ
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 たい じ ぶん た にん いのち まち ぼうさい
災害に対して、自分や他人の命を守るために、「防災アクション」を起こすための学習ノートです。ページは3種類あります。



ぼうさい ひつよう ちしき
防災に必要な知識をかくにんする。
あら し
新たに知る。



さいがい じ こうどう
災害時の行動や
ひ ごろのそなえをかんが
日ごろのそなえを考える。



かくしゅう
学習したことをさらに、
しら
調べる・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 そなえて ひ ごろから とるべき こうどう、さいがい
その場で とるべき 行動のことで。 おこったとき

目次

自分の命を守る行動～災害から身を守る～ 4

1 災害の特ちょうから考えよう

【知る】災害の種類 6

1 火災

【知る】火災が起こったら 7

【考える】火災を起こさないためにはどうしたらよいですか 8

2 地震

【知る】地震が起こったら 9

【考える】学校で地震が起こったらどうしますか 10

【考える】家にいるときに、地震が起こると、
どのような危険がありますか 11

【考える】地震へのそなえの「ない」部屋、
「ある」部屋をくらべてみましょう 12

【調べる・まとめる】家の周りや
よく遊びに行く場所で地震が起こったら 13

3 大雨・台風

【知る】大雨や台風による風水害が起こったら 14

【考える】大雨で川の水が増えていたら 15

【調べる・まとめる】あなたの住んでいる
地いきのハザードマップを調べましょう 16

【調べる・まとめる】
「東京マイ・タイムライン」を作りましょう 17

4 火山

【知る】【考える】火山が噴火したら 18

5 竜巻・大雪

【考える】竜巻が起こったら 大雪になったら 19

6 その他

【知る】原子力災害が起こったら 20

2 災害にそなえよう

1 白ごろのそなえ

【知る】「非常用持ち出し袋」の用意はしていますか 21

【考える】家でのそなえをかくにんしましょう 22

【調べる・まとめる】
お家の人や周りの人と避難するところを
決めていきますか 23



2 避難所

【知る】避難所について知りましょう 24

【考える】避難所の生活で気を付けることは
どのようなことですか 25

3 応急手当

【知る】すりきず、きりきず、やけどをしたときは 26

4 避難訓練

【調べる・まとめる】
避難訓練に取り組みましょう 27

3 学びを深めよう

1 防災体験しせつ

【知る】防災体験ができるところに行ってみましょう 28

2 これまでの災害に学ぶ

【調べる・まとめる】復興へのきぼう 29

3 学べるリンク先などの紹介

【調べる・まとめる】東京都の防災コンテンツ 30

4 わが家の防災アクション

【調べる・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 31



知る

自分の命を守る行動 ～災害から身を守る～

1 地震時

学校では 家や町の中などでは

ものがグラツときたら（緊急地震速報が出たら）



落ちて こない



倒れて こない



移動して こない
場所で身を守る



ダンゴムシのポーズ



サルのポーズ

2 地震直後

学校では

おさない かけない しゃべらない



もどらない



火事が発生したら



アライグマのポーズ

家や町の中などでは



落ちついて
火の元かくにん 初期消火



あわてた行動
けがのもと



まどや戸を開け
出口をかくほ



もんやへいには
近よらない

3 地震後

火災や津波
確かな避難



正しい情報
確かな行動



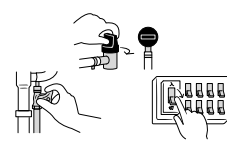
確かめ合おう
わが家の安全 隣の安否



協力し合って
救出・救護



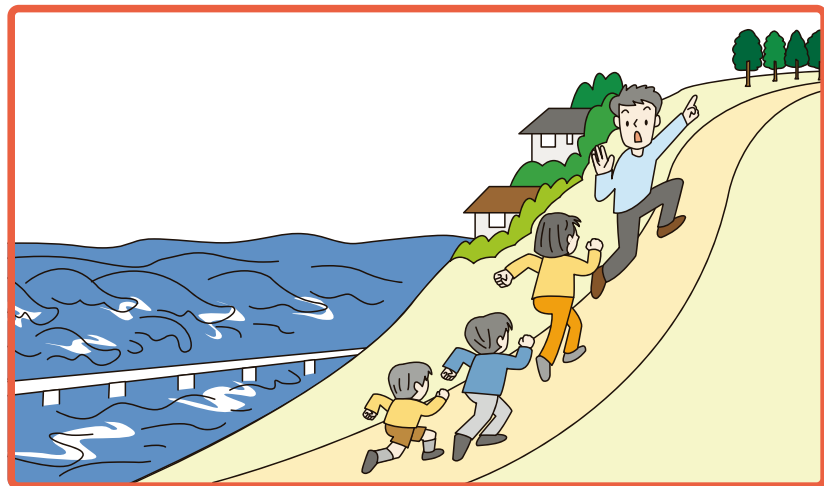
避難の前に
安全かくにん 電気・ガス





自分の命を守る行動 ～災害から身を守る～

地震が起こった時に海岸にいた場合

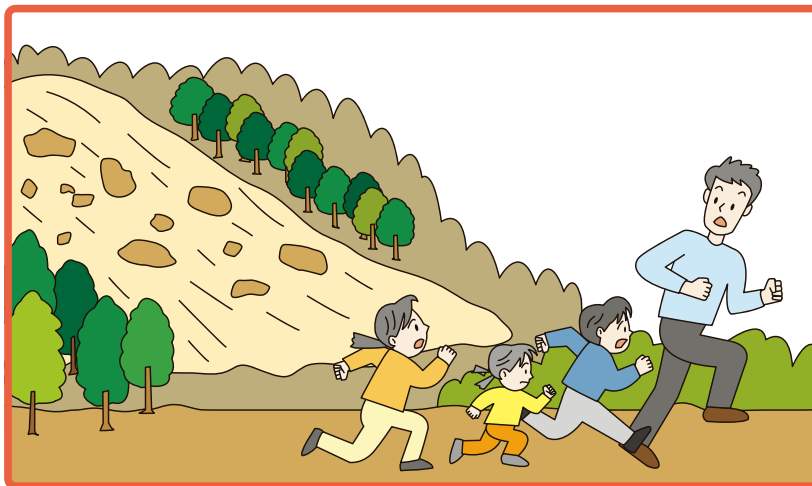


地震が起こってすぐに高い津波が来ることがあります。

グラツときたら高台へにげましょう。

高台がない場合は、津波避難タワーなどへ避難しましょう。

地震が起こった時に山間地にいた場合



山の上から土や砂が流れてきて生きうめになる

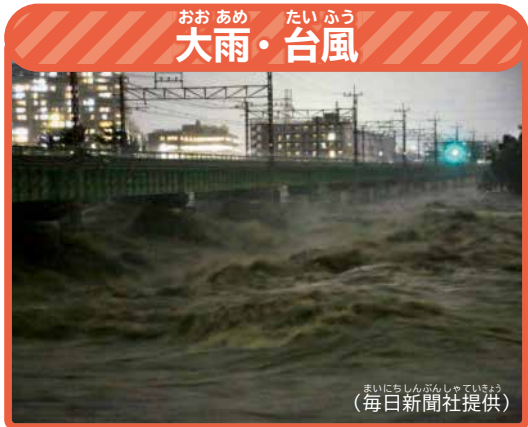
おそれがあります。

すぐに山のしゃ面やがけなどからはなれましょう。



1 災害の特ちょうから考えよう

災害の種類



どうする？
大災害が起きたら
（NHK）
10分



火災が起きたら



(東京消防庁提供)

火災が起ると、建物などがもえて、周りの建物に火がうつって、ひ害が広がります。煙もでできます。煙をすうと息ができなくなってしまう。

火災の原いん

「コンロ」や「電気機器」が多いです。「電気コード」や「ストーブ」も火災の原いんになっています。



1

火災を見つけたら、近くの大人に知らせましょう。火災報知器を押して、119番通報をしましょう。

2

にげるときは階段をつかきましょう。煙をすわないようにハンカチで、口と鼻をふさぎましょう。

「ゆどう灯」を見付けましょう。

(東京消防庁提供)



クイズで防災を学ぼう (火事編) (総務省消防庁) 8分10秒



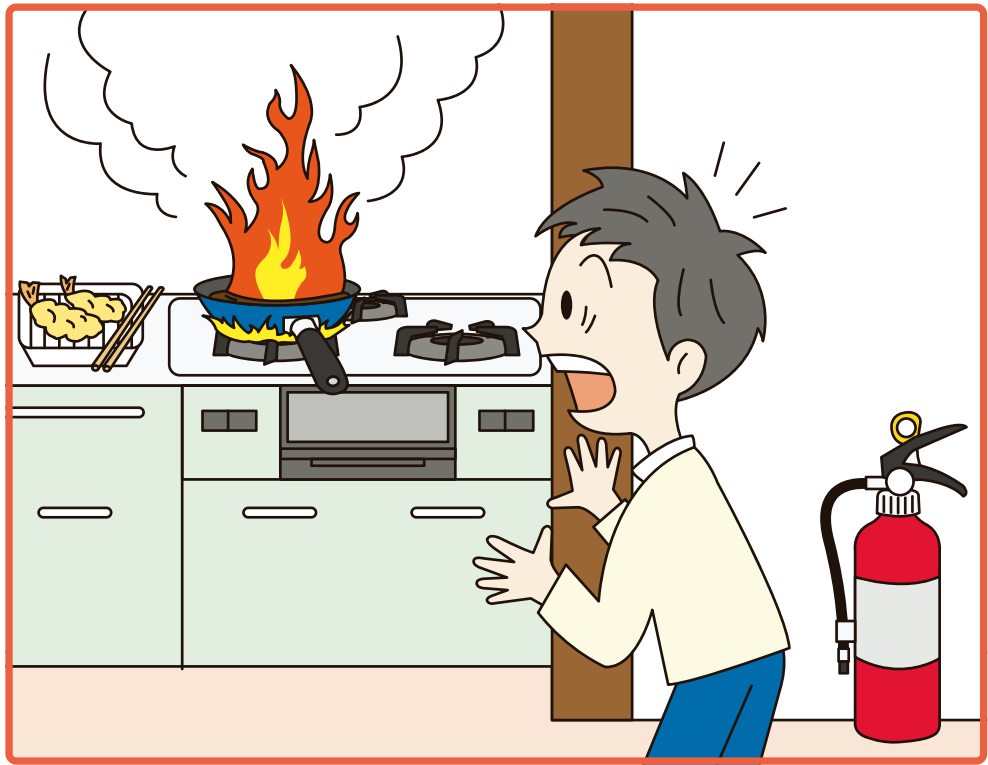
防災クイズ (火災編) (東京消防庁)



119番通報のしかた (東京消防庁)



火災を起こさないためには どうしたらよいですか



フライパンの油に、火が着きました。
火が大きく燃え上がっています。
あなたはどうしますか。

ワークシートに 考えを書きましょう

- 1 フライパンの油に、火が着きました。
火が大きく燃え上がっています。
あなたはどうしますか。(自分の考えを
書いたら、「もっとくわしく (P7)」を
みましょう。)
- 2 火災を起こさないために、日ごろから、
どのようなことに気を付けるとよい
でしょうか。



地震が起きたら



地震が起きると、ビルや家などの建物がたおれたり、海の近くでは津波が来たり、マンホールがうき上がるなどの様々な被害が起こります。

大きな地震の後には、たて続けに何度も余震が起こります。すばやく、安全な場所に移動して、身を守りましょう。

余震
最初に起きた大きな地震の後には、起こる小さな地震のこと。

地震だ！まず身の安全

- ゆれを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最ゆう先に行動する。
- じょうぶなテーブルの下や、物が「落ちてこない」「たおれてこない」「移動してこない」空間に身をよせ、ゆれがおさまるまで様子を見る。

緊急地震速報
地震の発生直後に、各地での強いゆれの到達時刻や震度を予想し、かのうな限ります早く知らせる情報のこと。





学校で地震が起きたら どうしますか

教室では



校庭では



落ちてきそうなもの、たおれやすいもの、
移動しそうなものがないか考えてみましょう。



ワークシートに考えを書きましょう

- 1 教室や学校の校庭では、どのような危険がありますか。
- 2 学校の（ ）では、どのような危険がありますか。
※（ ）には学校の場所を入れて考えましょう。



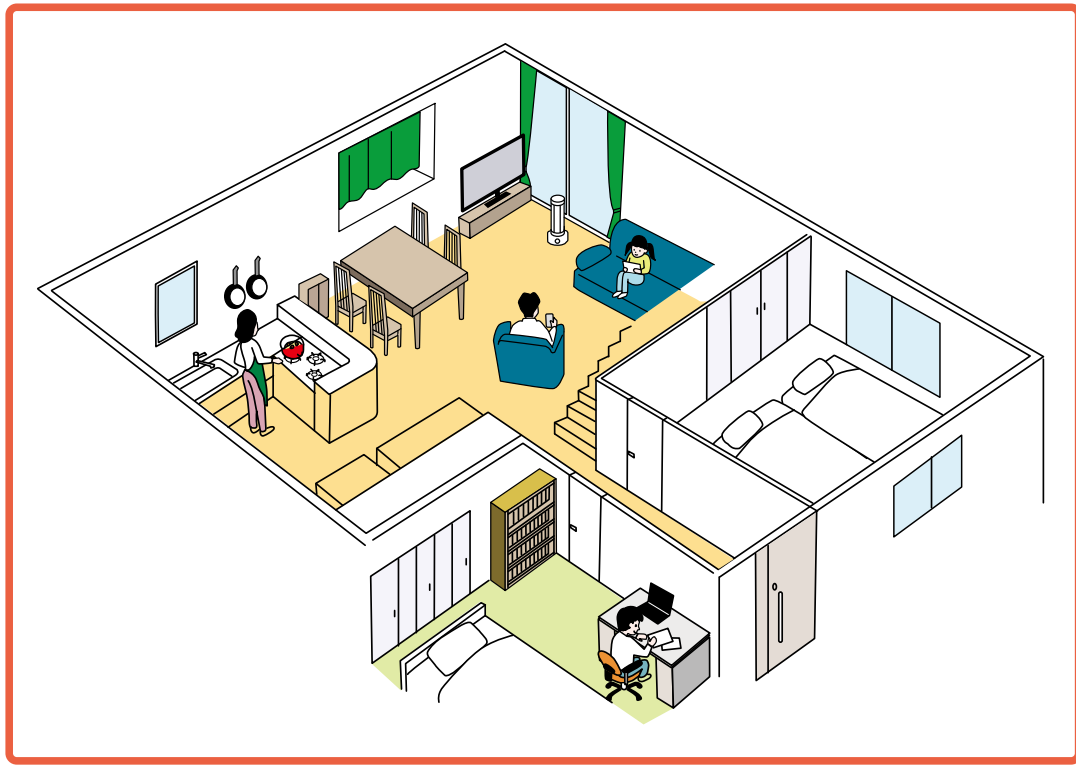
ワークシート
ダウンロード

ピーチーエフ
PDF

ワード
Word



いえ 家いえにいるときに、地震じしんが起おこると、 どのような危険きけんがありますか



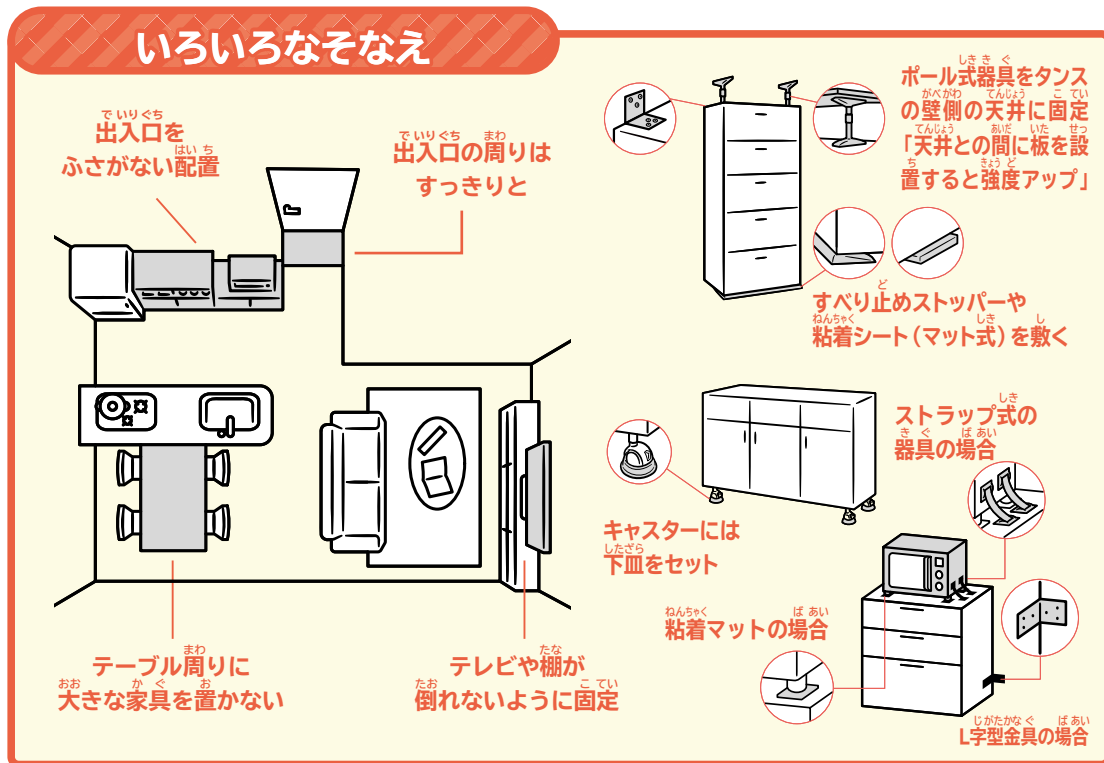
いえ なか 家いえの中には、たくさんきけんの危険きけんが
ひそんでいます。

ワークシートに
かんが かんが
か
考かんがえを書かきましょう

1 え み 絵えを見て、どのようみなところきけんに危険きけんが
あるか、かんが かんが
考かんがえてみましょう。



地震へのそなえの「ない」部屋、「ある」部屋をくらべてみましょう



そなえがあっても、ものが落ちてきたり、たおれてきたりします。安全なところをつくっておくことが大事です。家でね転んで危険をさがしてみましょう。

**ワークシートに
考えを書きましょう**

- 1 そなえの「ない」部屋と「ある」部屋をくらべて、どのようなことがわかりますか。
- 2 自分の家の、そなえを調べてみましょう。

ワークシート
ダウンロード

ピーチーエフ
PDF

ワード
Word



家の周りやよく遊びに行く場所で 地震が起きたら



家のまわりで、あぶない地形、
危険な場所を調べましょう。



ブロックベいが、たおれる。
(宮城県多賀城市提供)



看板が、落ちる。
(神戸市提供)



エレベーターが止まる。

ワークシートに
考えを書きましょう

- 1 家のまわりや、よく遊びに行く場所で、地震が起きたらどのような危険があるか、調べてみましょう。
- 2 調べて分かったこと、考えたことを書きましょう。



大雨や台風による風水害が起こったら



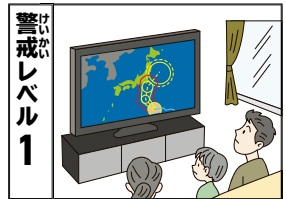
(気象庁提供)

集中豪雨※や台風による雨風の強さは、ふだんとまったくちがいます。川の水などが増えてあふれてしまい人の命が、うばわれることもあります。

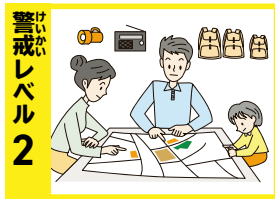


(時事通信社提供)

台風による暴風は、大きな木が、たおれるほど強くふきます。



心のじゅんび開始



避難方法をかくにん



高れい者などは避難



全員が避難



緊急安全をかくほ

※近ごろ、集中豪雨とよばれる大雨がふえています。大きな災害にもつながるので、ゆだんできません。気象情報や警報を注意して聞き、家に入るようにしましょう。



動画をみる
自動～自分の命を自分で守るには～(NHK) 1分55秒



もっとくわしく
はれるん研究室
台風と集中豪雨(気象庁)



大雨で川の水が増えていたら



(三市北蒲原郡地区理科教育センター提供)



(三市北蒲原郡地区理科教育センター提供)



川だけでなく、
下水や用水路から、
水があふれ、
マンホールのふたが
外れることもあります。

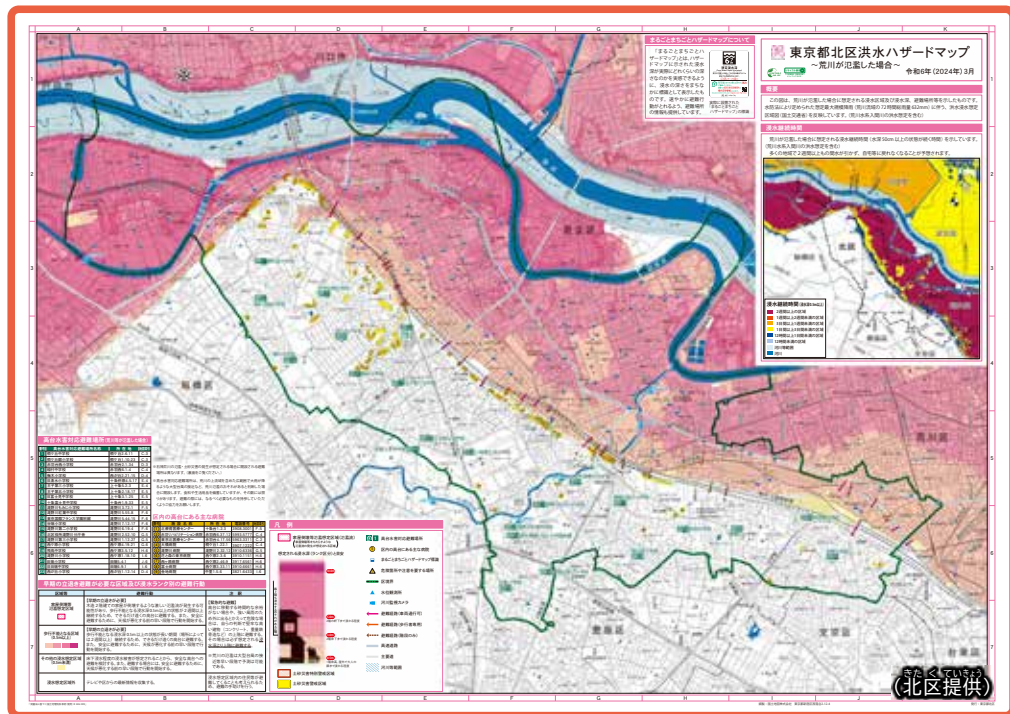


ワークシートに考えを書きましょう

- 1 川の水が増えているときは、どのようにしたらよいでしょうか。
- 2 大雨や台風のとき、あなたの家の周りには、どのような危険がありますか。



あなたの住んでいる地いきの ハザードマップを調べましょう



ハザードマップの例 (東京都北区洪水ハザードマップ)

ハザードマップは、災害被害を少なく
することや防災対策のため、被害想
定区域や避難場所、避難経路などの
情報を表示した地図のことです。
区市町村ごとに作成されています。

ワークシートに
かんがえを書きましょう

- 1 あなたの住んでいる地いきのハザード
マップを調べてみましょう。
- 2 調べてわかったことを書きましょう。

ワークシート
ダウンロード

ビナーエフ
PDF

ワード
Word

動画をみる

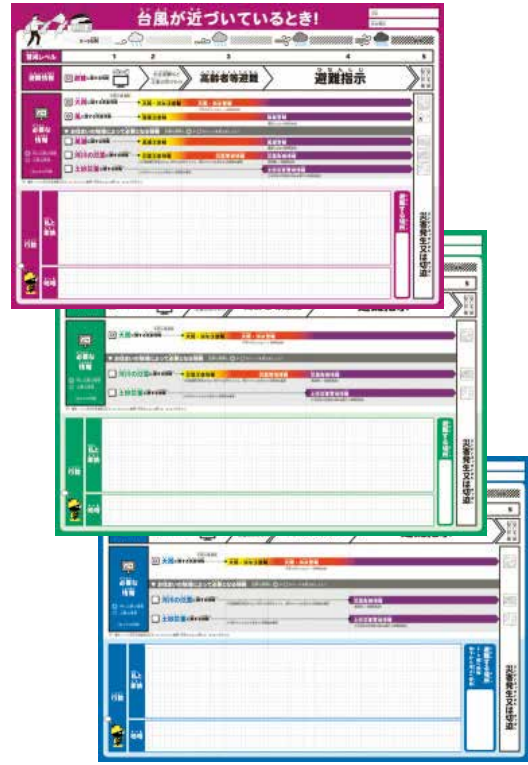
ハザードマップ
エネジー
(NHK)
2分44秒

もっとくわしく

災害を学ぶ冒険
(国土地理院)



「東京マイ・タイムライン」を作りました



「東京マイ・タイムライン」は、一人ひとりが、風水害から身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」を使って、お家の人や周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、風水害にそなえましょう。

「東京マイ・タイムライン」を使って、避難行動を考えましょう。
※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。



見て学ぼう安全「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



火山が噴火したら



(気象庁提供)

みやげ島の大きほ噴火 [平成12 (2000) 年]

火山灰や有どくな火山ガスが出ます。

火砕流や溶岩流、火山灰によって、家や田畑などにひ害が出ます。また、火山ガスで、人や動物、植物の命に危険があります。



もし火山が噴火したら

- テレビやラジオの情報をかくにんし、遠くへにげましょう。
- 火山灰が入らないようにまどを閉めましょう。
- 石がふってくるので、強固な建物内に避難しましょう。



ワークシートに
考えを書きましょう

1 火山の噴火にそなえて、どのようなことが
必要ですか。



日本の火山
(NHK)
2分12秒



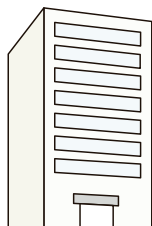
噴火にそなえる
(NHK)
48秒





原子力災害が起こったら

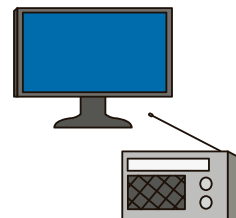
原子力発電所など、放射性物質をみつつかうしせつで、事故が起こった時、
たくさんの放射性物質が出てくる可能性があります。



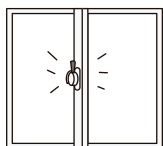
コンクリートなどの
建物に避難する
場合があります。



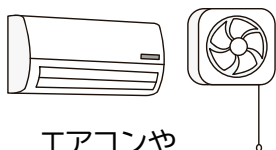
マスクやハンカチで
口をおおい、空気を
直せつすいこまない
ようにしましょう。



情報は、
みんなでよく聞
くようにします。



ドアやまどを
しめます。



エアコンや
かんきせんは
使いません。



外から帰ったら、
顔や手を
あらいます。





2 災害にそなえよう

「非常用持ち出し袋」の用意はしていますか

避難のとき、必要なものを入れたふくろが、「非常用持ち出し袋」です。
何を入れたらよいか、お家の人や周りの人と話してみましょう。



入れる物の例

飲み水	電池・モバイルバッテリー
食べ物	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
ホイッスル	マスク・手袋
ティッシュペーパー	歯ブラシ
服・下着	きゅう急セット (ばんそうこう、 ほうたい、くすり 包帯、薬など)
タオル	

非常用持ち出し袋づくりのポイント

- ① 避難所に行くことも考えて、リュックサックや旅行かばんなど、背負いやすく持ち運びやすいバッグを用意します。
- ② まずはいつもの旅行に持っていく物を入れてみます。
- ③ 携帯トイレ等、非常時に必要だと思う物をプラス。
- ④ 基本ができれば、「妊産婦なら」「高齢者なら」「基礎疾患があるなら」など自分に合わせて工夫してみましょう。





家でそのなえをかくにんしましょう

家から出ないで避難（在宅避難）することもあります。お家の人や周りの人と話し、水や食料など1日あたり、何をどれくらい使うか考え、そなえておきましょう。できれば1週間分は用意しましょう。

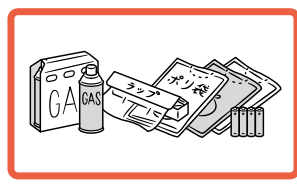


食料品・飲料



食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買っておきましょう。賞味期限の近い順に食べていき、減った分を補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。

生活用品



ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。

衛生用品



トイレトーパーやティッシュペーパーは、ひとつ多めに買うよう心がけましょう。ウェットティッシュ、石けん、消毒用アルコールも役立ちます。

ワークシートに
考えを書きましょう

- 1 家には、どのようなそなえがあるか調べてみましょう。
- 2 家には、どのようなものをそなえておくのとよいか、お家の人や周りの人と話してみましょう。



調べる・まよめる

お家の人や周りの人と 避難するところを決めていますか

登下校や家の外にいるときに、地震が起こることがあります。
前もって、次のことをお家の人などと決めておきましょう。

- 避難するところ
- お家の人などと集まる場所
- 連絡方法

無事の確認



はり紙をされた
西郷隆盛像
(東京都慰霊協会提供)
(関東大震災)

約100年前の関東大震災当時、家族や
知人を探し求める人々は、上野公園の西郷
隆盛像や仏像などのはり紙をたよりに
無事かどうかの情報を集めていました。



(八戸市提供)

避難所の掲示版を活用し、安否
確認は現在でも行われています。

様々な連絡手段



災害用伝言ダイヤル「171」
被災者が安否メッセージを
登録し、お家の人や友人がそ
れを聞く「声の伝言板」です。



災害用伝言板
携帯電話やスマート
フォンから安否情報
の登録や確認するこ
とができます。



公衆電話
災害時、一般的な電話
回線はつながりにくく
なりますが、公衆電話
は比較的つながりやす
いといわれています。

SNS

電話回線がつながりにくくても、
SNSを通じた連絡は取りやすい場合
もあります。お家の人でグループを
作っておくなど、日頃から準備して
おく心安いです。

ワークシートに
考えを
書きましょう

- 1 避難するところ、お家の人との集
場所、連絡方法を話し合いま
しょう。
- 2 「171」の使い方を調べてみましょう。



ワークシート
ダウンロード

ピーチーエフ
PDF

ワード
Word



もっとくわしく

はじめての公衆電話
（NTT東日本）



避難所について知りましょう



(ピースウィンズ・ジャパン提供)



(ピースウィンズ・ジャパン提供)



学校や公民館などが避難所になります。

災害が起こったとき、家にいると危険なとき、家がひ害にあつて住めなくなったときは避難所に行きます。
家が安全な人は、家の中で避難しましょう。

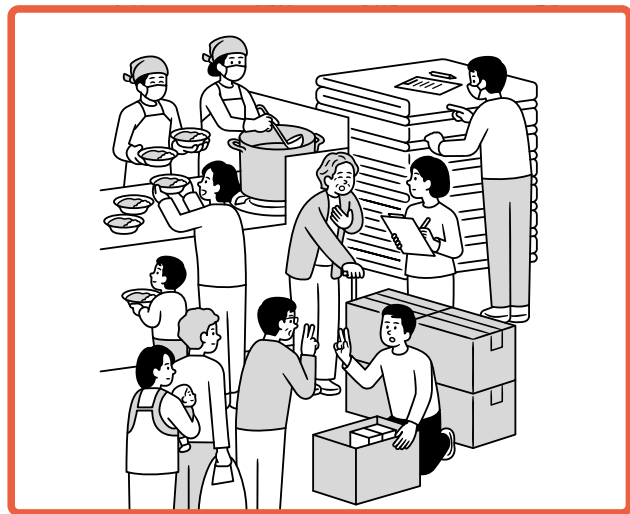


災害にそなえよう！
避難所での過ごし方
(NHK)
10分



避難所の生活で気を付けることは どのようなことですか

みんなで生活する場所です。
ルールを守り、おたがいに助け合って
生活することが大切です。



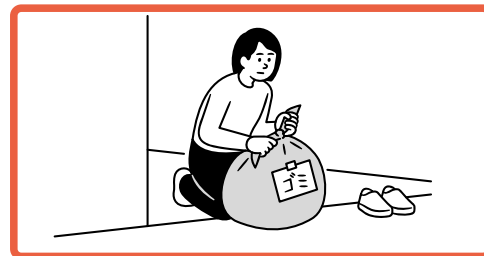
すすんで進んでできることをお手伝いしましょう。



ほかの人の居住※スペースは、
のぞかないようにしましょう。



トイレはルールを守って、
きれいに使しましょう。



えいせいに注意して、ごみは
きちんとしまつしましょう。

**ワークシートに
考えを書きましょう**

- 避難所での生活では、どのようなことに気を付けるとよいでしょうか。
- 避難所の生活で、あなたができそうなことは、どのようなことですか。

※居住…住むこと。すまい。



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。近くの大人に助けを求めましょう。自分でできる手当てを知っておきましょう。いざというときには、落ち着いて119番通報できるようにしておきましょう。

すりきず



きれいな水で、よごれが、残らないように、あらい流しましょう。

きりきず



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

軽いやけど



流れる水で、痛みがなくなるまで15分以上冷やします。服を着ているときは、皮ふをきずつけないよう、ぬがずに服ごと冷やします。



動画をみる

応急手当の必要性
(東京消防庁)
1分47秒



避難訓練に取り組みましょう

地震や風水害などの災害は、いつ起こるか、分かりません。

自分の命を守る避難ができるように、学校などで行う避難訓練に、真げんに取り組みましょう。

避難訓練の大切さ～いざという時のために～



地震が起こったときは、今までにないくらい、学校がゆれてこわかったです。3階に行きましたが、そこで中学生がにげているのを見ました。それで小学生もにげて、避難場所に向かいました。何回も避難訓練をしていたので、避難場所を知っていました。にげた後、「ここは大丈夫」って思ったけど、「後ろに黒い波みたいなのが見える」と中学生が言ったので、山に向かいました。山に向かったあと、後ろ向いたらザーってすごい大きな津波が見えました。なみだぐみながら、にげました。

気象庁「津波から逃げる」を基に作成

避難訓練は、いざというときの「そなえ」だね。真げんにやろうね。



ワークシートに
考えを書きましょう

- 1 避難訓練をふり返ってみましょう。
- 2 避難訓練では、どのようなことを学びましたか。



ワークシート
ダウンロード

ピーチエフ
PDF

ワード
Word



動画
をみる

津波防災啓発ビデオ
「津波からいける」
(気象庁)



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

防災体験ができるところに行ってみましょう



東京都には、災害について調べたり、防災体験ができたりするところがあります。
お家の人などと見学に行き、防災体験をしてみましょう。

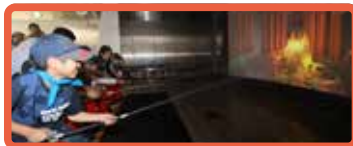
*かわいいことは、ホームページなどでかくにんしてください。

● 東京消防庁都民防災教育センター

池袋防災館



立川防災館



本所防災館



● 東京消防庁 消防博物館



● そなエリア東京 (東京臨海 広域防災公園)



● 気象庁 気象科学館



● しながわ 防災体験館



● 東京都北区 防災センター (地震の科学館)



● 練馬区立 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)



調べる・まよめる

復興へのきぼう

平成23 (2011) 年の東日本大震災では、大きな揺れによって津波が起きました。
 死者・行方不明者はおよそ2万人、こわれた建物は40万か所になりました。
 明日へのきぼうをつなぐ人びとの力で、復興がすすんでいます。

岩手県釜石市 (両石地区) の高台移転



(復興庁提供)

平成23 (2011) 年 東日本大震災後



(釜石市提供)

令和3 (2021) 年 高台移転

ワークシートに
 かんが
 考えを
 か
 書きましょう

1 東日本大震災のことを
 しら
 調べてみましょう。

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

東日本大震災って何？
 (国土交通省)

もっとくわしく

世界は日本と共にあ
 る！東日本大震災～
 (外務省)



東京都の 防災コンテンツ

調べる・まなぶ

お家の人や周りの人と見ましょう。
住んでいる地域の情報も調べておきましょう。

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

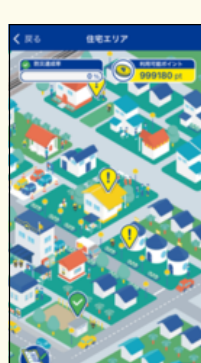


関東大震災当時の様子や復興の過程を写真や動画で紹介しており、先人の知識や教訓から災害時に自分ができることを考えるための教材です。

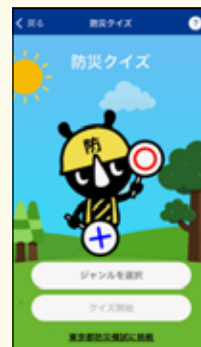
東京都防災アプリ

「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、災害が起きたとき、その場でとるべき行動のことです。

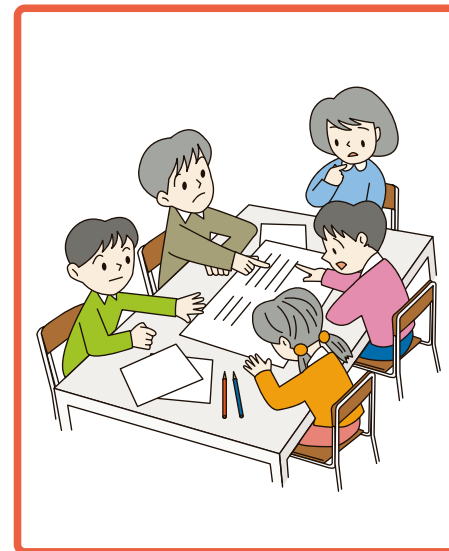


ワークシートに書いてまとめましょう

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。
学習を通して、防災アクションを起こせたものをかくにんしましょう。



チェックリストで、かくにんしたことをもとに、さらに防災アクションを起こすためには、どのようにすればよいか、グループで話し合しましょう。



ワークシート
ダウンロード

ピーチーエフ
PDF

ワード
Word

ぼうさい やくだ しょうほういちらん 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

きしょうじょう 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」

けいしちょう 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3・4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）」