



神奈川県

KANAGAWA

地震防災チェックシート



こども編

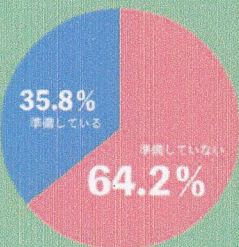
チェックしたらを入れてみましょう。



あなたは地震の備え、できてる？

そなえよう。

食料・水の備蓄や非常持ち出し
バッグ等を準備しているか



「令和3年版国土交通白書」
国土交通省を加工して作成

かながわ防災デザインコンテスト優秀作品



非常時の持出品を準備しよう

非常時に必要な「準備するもの」を家族の人に聞いて、自分で持つものを確認しよう。

一次持出品リスト

★避難するときに最初に持ち出すもの

貴重品

現金(小銭も準備)、身分証(マイナンバーカードなど)、預金通帳など
(身分証や預金通帳は誰が持ち出すか家族と相談して決めておこう。)

救急用具

ばんそうこう、包帯、ガーゼ、消毒薬、常備薬、お薬手帳など

非常食

カンパンや缶詰(火を通さなくてよい物、アレルギーの有無も確認)、
飲料水(一人1リットル程度)など

その他

携帯電話、懐中電灯、携帯ラジオ、マスク、ウェットティッシュ、携帯トイレなど

※他にも必要なものがないか、家族と確かめてみよう。

二次持出品リスト

食料

レトルト食品など調理が簡単な食べ物、飲料水(3リットル)を家族分×3~7日分

生活用品

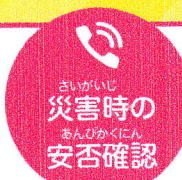
皿やコップ、カセットコンロ、非常用給水袋、衣類(下着や靴下、防寒着も)、
歯ブラシや洗面用具、タオル類、携帯トイレ(一人7日分で35回を目安に)など

その他

モバイルバッテリー、ビニール袋、ラップ、軍手、ガムテープ、簡易的な工具など

※乳幼児や高齢者など、家族構成によって、他に必要なものがないか考えてみよう。

※誰が何をもち出すか家族と相談して決めておこう。



家族に自分の無事を伝えよう。

携帯電話を持っていれば、「災害用伝言ダイヤル(171)」や
「災害用伝言板(web171)」を使って、自分が無事だと家族に伝えよう!

災害用伝言ダイヤル体験利用 | 利用方法を事前に覚えておくことを目的として、体験利用ができます。

体験利用可能日

●毎月1日, 15日 00:00~24:00

●正月(1月1日00:00~1月3日24:00)

●防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)

●防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)



とうげこうちゅう じしん お 登下校中に地震が起きたら

じぶん み まも 自分の身を守る

ランドセルで頭を守り、
安全な場所に避難しましょう。

おとな ひと たす もと 大人の人に助けを求める

地震が起きて、
どうしたらいいか困ったときは、
すぐに近くにいる大人の人に
助けを求めましょう。

こえ 声かけ

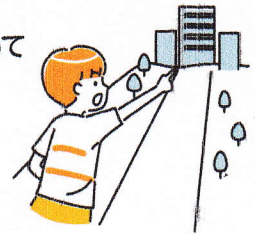
下級生や友達が
困っていたら、やさしく声を
かけてあげましょう。

つなみちゅういほう つなみけいほう 津波注意報・津波警報が出たら？

津波注意報や
津波警報が出たら、
海や川からすぐに離れて
安全な場所に行こう。



津波は高いところに向かって
避難することが大切だよ。
山や高い建物を探して、
少しでも高い所に逃げよう。



つなみ かん ひょうしき はた おぼ 津波に関する標識や旗を覚えよう

家族や友達と、同じ標識がないか探してみましょう。どんな意味があるのが覚えておくと安心です。



津波注意

この標識は、津波が来る可
能性がある地域に設置さ
れている。



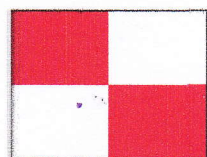
津波避難場所

この標識は、津波が来た
ときに安全な高台や避難場
所を示している。



津波避難ビル

この標識は、津波が来た
ときに安全に避難できるビル
を示している。



津波フラッグ

この旗は、海水浴場などで
津波警報が出たことを知ら
せるもの。



き つ
気を付けよう！

ブロック塀やコンクリート塀

倒れてくる危険があるので、近よら
ないようにしましょう。

電線

切れたり、ぶら下がっている電線も危険
なので、近よらないようにしましょう。

建物

大きなゆれで、くずれかけた建物のそ
ばには近づかないようにしましょう。



がいしゅつちゆう じしん お 外出中に地震が起きたら

みち ある 道を歩いているとき

じどうはんばいき へい ちか
自動販売機や塀に近よらない

たお きてん きげん
倒れてくる危険があるので、
ちか
近よらないようにしましょう。

かんばん ちゆうい
看板やかわりに注意

お ちゆうい
落ちてくるものに注意しましょう。
あたま まも
頭を守るために、カバンや
て ぶせ
手で防ぎましょう。



スーパーやデパートでは

あたま まも
頭を守る

かばんやかいもの ぶつ かんご などであたま まも
カバンや買物カゴなどで頭を守りましょう。

ちんれつたな ショーウィンドウから離れる

しょうひん らつか はな
商品の落下やガラスの破片に注意しましょう。

てんいん しじ
店員さんの指示にしたがう

てんいん しじ
店員さんの指示に
したがって、おちついて
こうどう
行動しましょう。



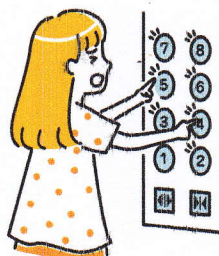
エレベーターに乗っていたら

かい お
すべての階のボタンを押す

かい お ていし かい
すべての階のボタンを押して、停止した階でおりましょう。

と こ たす よ
閉じ込められたら助けを呼ぶ

ひじょうよう
非常用ボタンやインターホンを
つか たす よ
使って助けを呼びましょう。
おおこえ だ つづ
大声を出し続けると
つか
疲れてしまうため、
かた とびら たた
硬いもので扉を叩くなど、
おと し
音で知らせることも有効です。



でんしゃ なか 電車の中にいたら

らつかぶつ ちゆうい
落下物に注意

お ちゆうい ころ
落ちてくるものにも注意して、転ばないように
かわ て
つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

かって そと で
勝手に外に出ない

でんしゃ そと きげん かって
電車の外は危険なので、勝手に
でんしゃ そと で
電車の外に出てはいけません。

じょうむいん しじ まも
乗務員さんの指示を守る

じょうむいん しじ
乗務員さんの指示にしたがって、
おちついて こうどう
落ち着いて行動しましょう。



かえ 帰れなくなったとき

まわ あんぜん かぞく れんらく
周りの安全と家族への連絡

まわ あんぜん かくにん かぞく れん
周りの安全を確認したり、家族に連
らく
絡をしましょう。

ば
その場にとどまる

いえ かえ
家に帰れなくなったときは、むやみに
いどう
移動せず、その場にとどまりましょう。

がっこう で きき
学校やお出かけ先では、
じしん でんしゃ
地震などで電車やバスが
と
止まって、おうちに
かえ ばあい
帰れなくなる場合があるよ。



ワークシート - お家の人と確認しよう -

地震や災害が起きたときに、どこに避難するのか、どんなものを準備しておくのか、家族や友達と話し合ってみましょう。そのあとで、みんなで話し合ったことを紙に書いてみてね!

あらかじめ、ハザードマップで避難先を調べておこう

ヒント

★家が一番安全な場合は、外へ避難する必要はないよ!

(例) ●●小学校

大きな地震が起きたとき、家族が集まる場所はどこ?

家族の集合場所	避難場所	連絡方法
---------	------	------

家の中で危険な場所と安全な場所はどこかな?

危険	安全
----	----

外で安全に避難するために気をつけることは何かな?

まず最初にすることは?	近づかない方がいいところは?	外ではどんなことに気をつける?
-------------	----------------	-----------------

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]
-----------------	------------	---------	---------	-------------



がっこう じしん お 学校で地震が起きたら

せんせい せんせい はなし き しじ
先生がいるときは先生の話をよく聞いて、その指示にしたがいましょう。
せんせい ちか つぎ てん ちゅうい じぶん み まも
先生が近くにいないときは、次の点に注意して自分の身を守りましょう。

きょうしつ 教室にいるとき

つくえ した
机の下にもぐる

じしん お つくえ した
地震が起きたら、まず机の下にもぐりましょう。

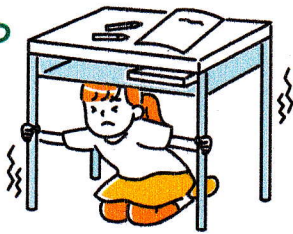
ぼうさい
防災ヘルメットをかぶる

ぼうさい
防災ヘルメットがあるときは、すぐにかぶりましょう。

つくえ あし
机の脚をしっかり持つ

つくえ あし
机の脚をしっかり持って、

ゆれが止むまで
待ちましょう。



ろうか 廊下にいるとき

まど はな
窓から離れる

じしん お
地震が起きたら、すぐに窓から離れて、
わ お
割れて落ちてくるガラスに注意しましょう。

あたま まも
頭を守る

も
持っているカバンや教科書で頭を守りましょう。



こうしゃ ちか 校舎の近くでは

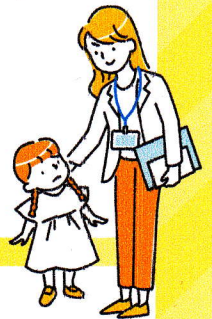
こうしゃ へい ちか はな
校舎や塀の近くから離れる

じしん お
地震が起きたら、校舎のそばや塀の近くには行かず、
すぐにあんぜん ばしょ いどう
安全な場所へ移動しましょう。

かって かえ
勝手に帰らない

かって いえ かえ
勝手に家に帰ってはいけません。

せんせい おとな しじ
先生や大人の指示にしたがいましょう。



こうてい 校庭にいるとき

こうしゃ はな
校舎から離れる

じしん お
地震が起きたら、校舎から離れて校庭の
ちゅうしん あんぜん ばしょ い
中心など安全な場所に行きましょう。

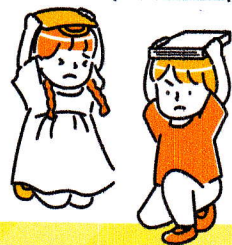
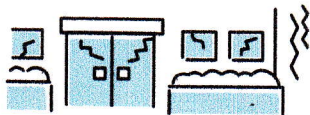
しゃがむ

その場でしゃがんで、

あたま まも
頭を守りながら、

ゆれが止むのを

待ちましょう。



た きけん おお ばしょ その他の危険が多い場所

りかじつ としよつ
理科室や図書室

じっけんきぐ おお ほんだな
実験器具や大きな本棚がある場所からは、
すばやく はな
すばやく離れるようにしましょう。



どこへ逃げるの？

もの お
物が落ちてこないところ

あたま うえ もの お
頭の上に物が落ちてこない場所に
いどう
移動しましょう。

もの たお
物が倒れてこないところ

おお たな かく たお
大きな棚や家具が倒れてこない場
しょ いどう
所に移動しましょう。

もの いどう
物が移動してこないところ

うご もの こる もの ばしょ
動く物や転がってくる物がない場所
いどう
に移動しましょう。