



しながわ

防災学校

令和7年度

Kidsサマークラス

講座テキスト



# しながわ 防災 学校

## Kidsサマークラス



### 本日の目標と内容

#### ● 目標

- ① 地震じしんのひがいと、地域の危険きけんな場所や、避難ひなんする場所を知り、自分の身を守れるようになる。
- ② ふだんから地震じしんに備えそなえられるようになる。

#### ● 内容

- 【1 時間目】 地震じしんのひがいを知ろう
- 【2 時間目】 地震じしんから身を守るためには
- 【3 時間目】 ふだんから準備じゅんびしよう



# しながわ 防災 学校

1 時間目

じ しん

## 地震のひがいを知ろう

じしん  
地震が起きたらどんなひがいが起こるか  
いっしょ  
について一緒に学ぼう！



しながわ  
防災  
学校

1. 地震のひがいを知ろう

たいけん こうぎ  
体験・講義

じ しんたいけん たいけん  
1. 地震体験車で強いゆれを体験してみよう

じ しん  
2. 地震によるひがいを知ろう

しんど  
震度とゆれ

震度 7

震度 6 強

震度 6 弱

震度 5 強

震度 5 弱

震度 4

耐震性の低い木造建物は、かたむくものやたおれるものがさらに多くなる

● はわないと動くことができない。とばされることもある

● 立っていることがむずかしくなる。

● 物につかまらないと歩くのがむずかしい。

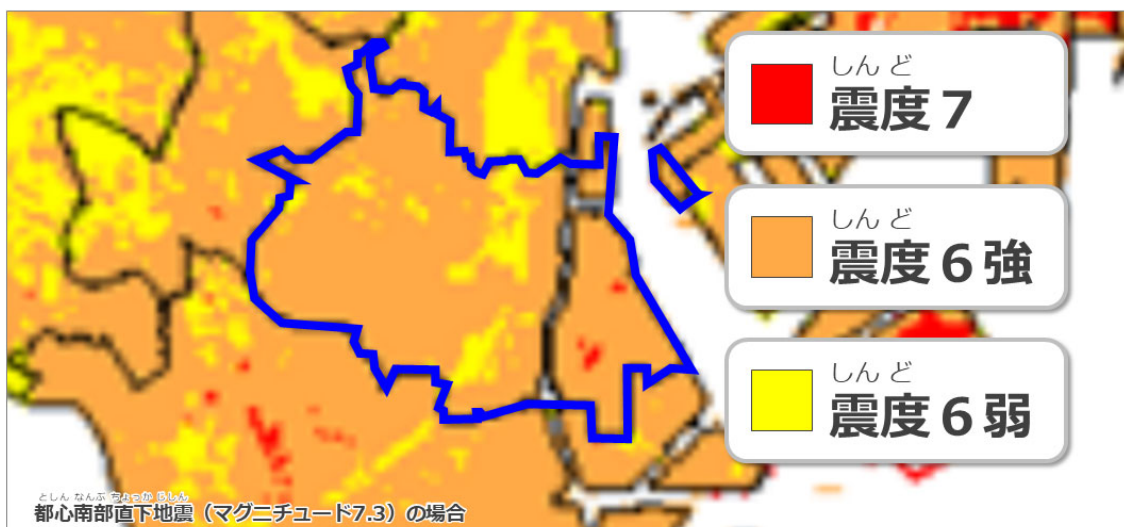
● ほとんどの人がこわいと感じ、物につかまりたくなる。

● ほとんどの人がおどろく。



参考：気象庁「その震度どんなゆれ？」(http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/)」

品川区でおこる地震のゆれ



参考：東京都「首都直下地震等による東京の被害想定（令和4年5月25日公表）」



出典：公益財団法人 東京防災指導協会

しながわ  
防災  
学校

1. 地震のひがいを知らう

まいとし お じしん  
毎年のように起こる地震

- へいせい 平成23年 **東日本大震災（震度7）**
- 25年 **淡路島地震（震度6弱）**
- 26年 **長野県北部地震（震度6弱）**
- 28年 **熊本地震（震度7）**
- 30年 **大阪北部地震（震度6弱）**
- 北海道胆振東部地震（震度7）**

熊本地震



東日本大震災



北海道胆振東部地震



厚岸町富里地区  
（北海道・平成31年4月震動）

参考：北海道「震災復興パネル」

能登半島地震



れいやがねん  
令和元年

- 3年 **山形県沖地震（震度6強）**
- 福島県沖地震（震度6強）**
- 4年 **福島県沖地震（震度6強）**
- 石川県能登地震（震度6弱）**
- 5年 **石川県能登地震（震度6強）**
- 6年 **能登半島地震（震度7）**



提供：株式会社サイエンスクラフト（令和6年能登半島地震）

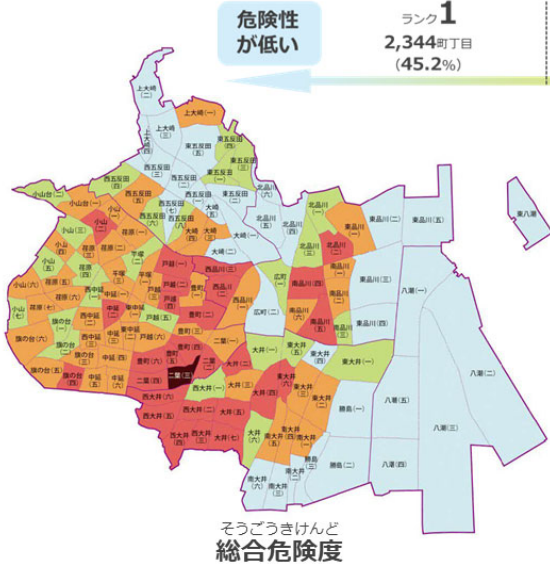


提供：株式会社サイエンスクラフト（令和6年能登半島地震）



1. 地震のひがいを知ろう

さんこう ちいき きけんど  
(参考) 地域危険度



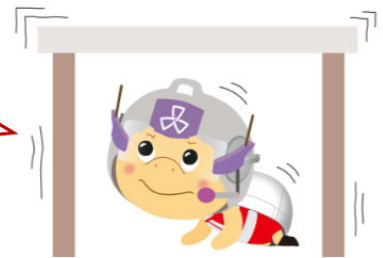
参考：東京都都市整備局「地震に関する地域危険度測定調査報告書（第9回）」（令和4年9月公表）

# しながわ 防災 学校

2 時間目

じ しん まも  
地震から身を守るためには

じしん まも  
地震から身を守るためにはどうすればいいか  
いっしょ  
について一緒に学ぼう！



## み まも 身を守る

ゆれている間は、まずは何よりも、自分の身を守る行動をとろう。

### 【家（室内）にいたら】

- つくえの下など、物がおちてこない・たおれてこない・いどうしてこない場所に入る。
- クッションなどの身近なもので頭を守る。

### 【ベッドやふとんでねていたら】

- まくらやふとんで頭を守る。
- ゆれがおさまったらスリッパなどをはいて、足元の安全をかくほする。

### 【外にいたら】

- 頭の上をかくにんして、かばんなどで看板やガラスなどの落ちてくる物から頭を守る。
- たてものや立て看板、自動はんぱい機、ブロックべいなどからはなれる。



# 地震から身を守ったあと、 どうする？

～おうちの人と話し合ってみましょう～



## 安全を確保する

いったんゆれがおさまっても、また、大きなゆれがやってくる場合があります。火災やとじこめに注意して、安全を確保しましょう。

### 【身のまわりの確認】

- まわりを確認し、ひなんや助けがひつようかどうかをはんだんします。
- 自分や家族がけがをしていないか、まわりにけが人はいないか確認します。
- 今いる建物、場所は安全か、たおれてきそうなものなどきけんはないか確認します。

### 【火元確認・初期消火】

- 火災を防ぐために、火の元を確認し、ガスの元せんをしめます。
- ただし、きけんを感じたらすぐにひなんします。



### 【出口のかくほ】

- ゆれで建物がゆがむと窓やとびらがあかなくなることがあるため、いざというとき、外へ出ることができるよう、出口を確保します。

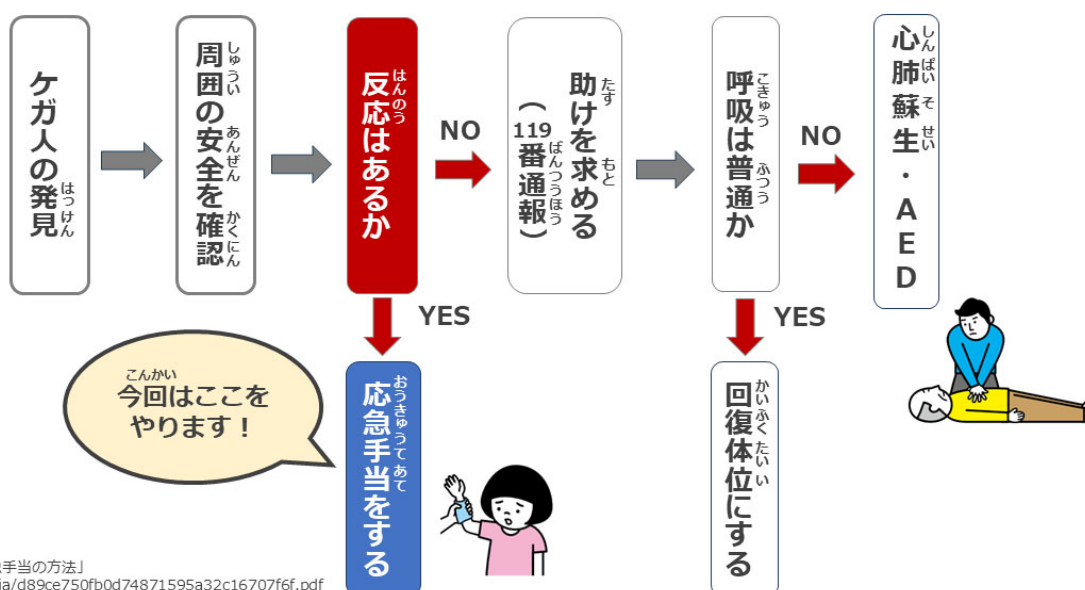
たいけん  
体験

しょうかき たいけん  
1. 消火器の使い方を体験してみよう

おうきゅうてあて しかた たいけん  
2. 応急手当の仕方を体験してみよう



おうきゅうてあて なが  
応急手当の流れ



参考：枚方寝屋川消防組合「応急手当の方法」  
<https://hnfd119.jp/media/d89ce750fb0d74871595a32c16707f6f.pdf>

【ワーク】

ほうたい おうきゅうて あて  
**包帯での応急手当を  
たいけん  
体験してみよう！**



きずをそのままにせず、おうきゅうてあて 応急手当をすることで、あつか ぼうし きずの悪化防止や、  
いた かる 痛みを軽くすることにつながります。

ほうたい つか まえ  
**包帯を使う前に**

※包帯は、きずにあてた保護ガーゼの固定、手や腕をつるために使います。

① ほうたい せいけつ 包帯は清潔できれいなものを使いましょう  
(穴やほつれがあるとゆるんでしまいます)

② さいきん ほうたい ハサミ  
(最近(さいきん)は手でちぎれる包帯(ほうたい)もあります)

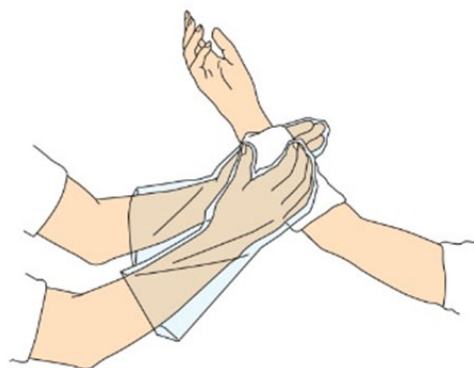
③ じちやく ねんちやく ほうたい ひつよう テープ  
(じちやく 自着・ねんちやく 粘着ではない包帯(ほうたい)の場合はとめるもの(ひつよう)が必要です)



たいけん しけつ  
【体験①】止血をする

しゅつけつ  
●出血しているきず口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく  
あつぱく  
圧迫する。

しけつ きゅうじょしゃ かんせんよぼう  
※止血するとき、救助者はビニール手ぶくろやビニールぶくろを使い、感染予防をしよう。



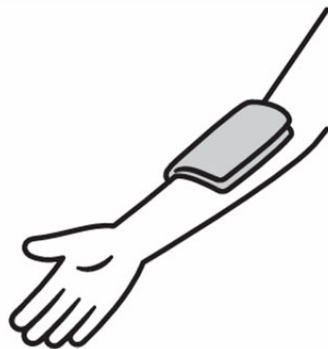
◎患部は心臓より高い位置に上げる

参考：日本赤十字社「多量の出血—止血法—」 <https://www.jrc.or.jp/study/safety/bandage/>  
災害医療「止血法と包帯法」 <http://www.disaster-medutainment.jp>

たいけん ほうたい ま  
【体験②】包帯を巻く

しゅつけつ ばあい  
①出血している場合は、ガーゼなどを  
あてて、きず口を保護する

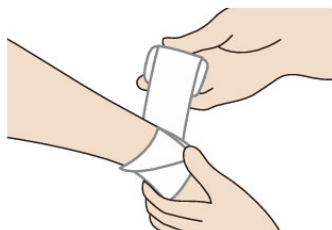
ほうたい ま  
② 包帯を巻く



参考：東京都「東京防災」 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/content/pdf2023/tb2023.pdf>

たいけん ほうたい ま  
【体験③】包帯の巻きかた

あ  
①きずに当てる



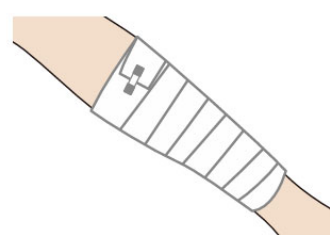
①きず口に対してななめに包帯を  
あてて巻き、はみだした部分を  
うちわの内がわにおる

ま  
②うでに巻く



②包帯を半分以上  
かさねながら巻いていく

③とめる



③包帯をカットして、  
とめる場所がきず口に  
あたらないようにする

参考：東京都「東京防災」<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/content/pdf2023/tb2023.pdf>  
日本衛生材料工業連合会「知って得する包帯についてのあれこれ」<https://www.jhpie.or.jp/pdf/news69.pdf>

じょうきよう おう みぢか かつよう  
状況に応じて身近なものを活用しよう

【使えるもの】

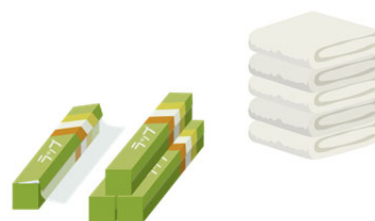
だいようひん  
●ガーゼの代用品

きれいなタオル、ハンカチ、ラップなど

ほうたい だいようひん  
●包帯の代用品

バンダナ、てぬぐい、ネクタイ、ストッキング、シーツ、ラップなど

せいけつ  
※いずれも清潔なものを使おう



参考：東京都「東京防災」<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/content/pdf2023/tb2023.pdf>  
新潟市「応急手当・日用品を使った応急手当」<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bohan/shobo/oshirase/kyukyuinfor/teate/nitiyouhinn.html>  
北はりま消防組合「身近な道具で行う止血と被覆の方法」<https://kitaharima119.net/home/teate/siketu/>

**10分休み**

# しながわ 防災 学校

27

3 時間目

## ふだんから準備しよう

地震に備えてどんなことができるかな？



しながわ  
防災  
学校

3. ふだんから準備しよう

28

## ふだんから準備できること

ふだんからできること

災害発生時

家具がたおれてくるかもしれない  
家がこわれるかもしれない

身の安全を守る

室内の対策  
住宅のまわりの対策（ブロックべいなど）  
住宅の耐震化

発災直後

火災がおきたらどうする？  
ケガをしたらどうする？  
どこにひなんする？

ひがいを最小限にする

火災への備え  
応急手当

難をすりぬける

地域のきけんを理解する。  
私の避難行動マップの作成  
想像力・判断力・行動力の向上

避難生活期

これからどうする？  
食べ物・飲み物はどうする？

安心して生きのびる

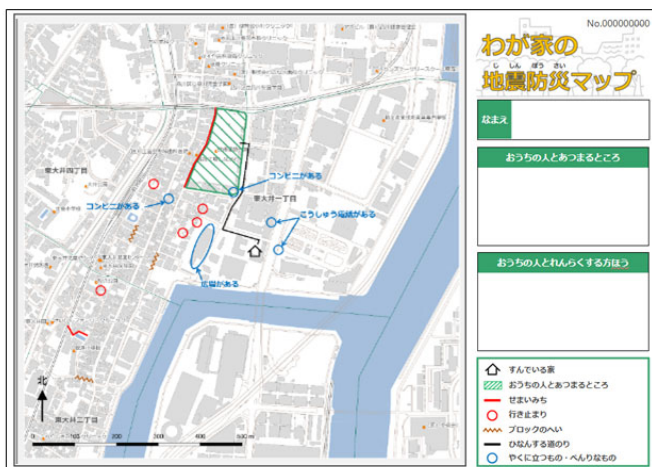
情報収集手段、家族の安否確認方法  
非常持出品の整備  
食べ物・飲み物、生活用品を備える

## ワーク

# ぼうさい 防災マップをつくろう！



## ぼうさい 防災マップってどんなもの？

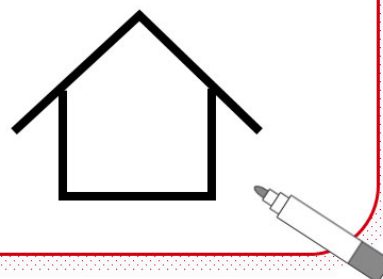


ふだんから、<sup>さいがい</sup>災害が起こったときを  
考えて、<sup>こま</sup>困りそうなことや  
役に立ちそうなことを  
まとめておくもの

作業① 自分の家に印をつけよう



自分の家をさがして、  
地図にマークを書こう



集まる場所の例



いっときしゅうごうばしょ  
**一時集合場所**

いったん集まって様子を見たり、みんなでにげたり  
するための場所



くみんひなんじょ  
**区民避難所**

家がこわれたり、たおれたりして、おうちで生活が  
できないときに、少しのあいだ生活をする場所

作業② おうちの人と集まる場所<sup>あつ</sup>に印<sup>しるし</sup>をつけよう



じしん  
地震が起きたときに、  
おうちの人と集まる場所<sup>あつ</sup>に  
マークを書こう



自分の家の近くの  
あぶないところはどこだろう？



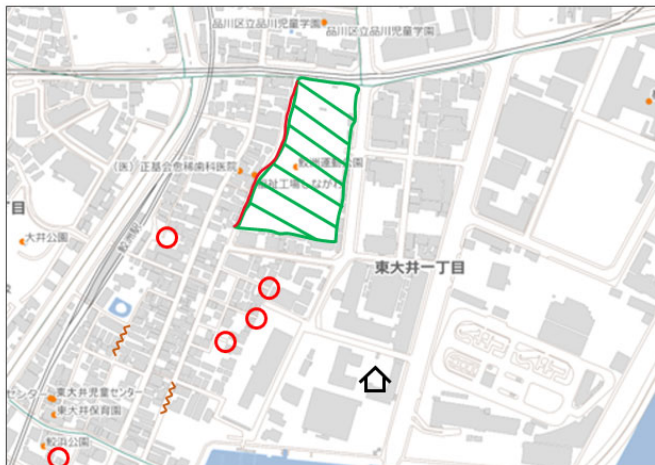


提供：株式会社サイエンスクラフト / 平成28年（2016年）熊本地震、益城町にて撮影



提供：株式会社サイエンスクラフト / 平成28年（2016年）熊本地震、益城町にて撮影

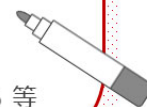
作業③ かくにん あぶないところを確認して、地図に書きこもう



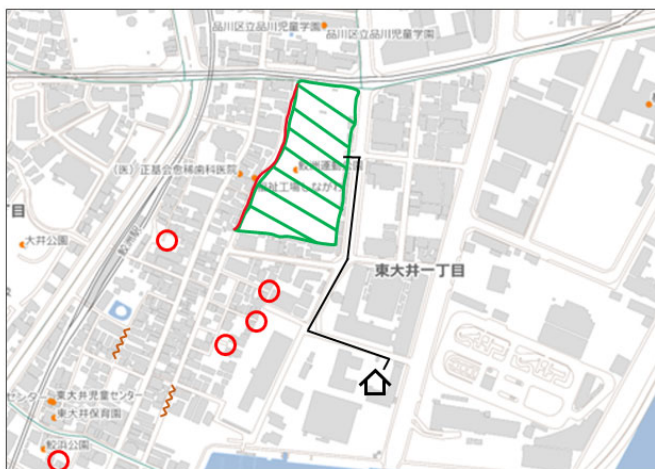
かくにん  
家の周りを確認して  
マークを書こう

- ①せまい道 **道をなぞる**
- ②行き止まり **×印をつける**
- ③ブロックべい **W印をつける**
- ④その他の危険 **○印をつける**

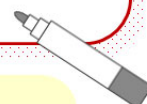
例) かんぼん 看板、大きなガラス、  
もくぞうじゅうたく 木造住宅が集まっている 等



作業④ 家からおうちの人と集まる場所までの道のりを書こう



家から、おうちの人と  
集まる場所までの道のりを  
黒色の色えんぴつで書こう



できるだけ、あぶない  
ところを通らないように  
道のりを決めよう





じっさい  
実際にまちを歩いてみよう！

- 家からひなんする場所まで **どれくらい時間がかかるか**を確認しよう
- **災害が起こったときに役に立つものやあぶないもの**を確認しよう

役に立つところ

こうしゅうでんわ れんらく  
**公衆電話**：連絡をとる

スーパー：食べ物・飲み物を買う

公園・広場：危険からにげるところ

あぶないところ

かんばん じしん  
**看板**：地震で落ちてくるかも…

**家がたくさん集まっているところ**：

かさい  
火災が起きたときににげ道がなくなるかも…



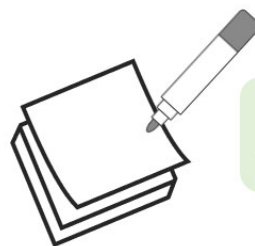
けっか  
ワークの結果を忘れないようにしましょう

- おうちの人と集まるところ、おうちの人をのれんらく先をおぼえておこう



※ポケットカードは品川区防災課や  
しながわ防災体験館ではいふしています

ぼうさい  
防災カードを  
つくるのもいいね



メモをして  
持ち歩くのもいいね



たんまつ  
タブレット端末に  
残しておくのもいいね

※じゅうでんが切れたときの  
こともかんがえておこうね

くふう  
自分なりに工夫して  
おぼえておこう！



ふだんから準備できること

ふだんからできること

さいがいはっせいじ  
災害発生時

家具がたおれてくるかもしれない  
家がこわれるかもしれない

身の安全を守る

室内ないまくの対策  
住宅のまわりの対策（ブロックべいなど）  
住宅たくしんかの耐震化

はっさいちよくご  
発災直後

火災がおきたらどうする？  
ケガをしたらどうする？  
どこにひなんする？

ひがいを最小限にする

火災への備え  
おうきゆうてあて  
応急手当

難をすりぬける

地域のきけんを理解する。  
ひなんこうどう  
私の避難行動マップの作成  
そうそうじやく ほんだんりやく こうどうりやく こうじよう  
想像力・判断力・行動力の向上









ひなんせいかつき  
避難生活期

これからどうする？  
食べ物・飲み物はどうする？

安心して生きのびる

じょうほうしゆしゆしゆだん あんびかくにんぼうほう  
情報収集手段、家族の安否確認方法  
ひじょうもちだしひん せいび  
非常持出品の整備  
せいけつようひん せな  
食べ物・飲み物、生活用品を備える

じしん いのち まも せいかつ  
地震で命を守ったあとの生活

	電気	上水道	下水道	ガス
はっさいちよくご 発災直後～1日後	はんい ていでんはっせい 広い範囲で停電発生 つか (電気が使えなくなる) 	だんすい ほんすい 断水が発生 つか (水道が使えなくなる) 	りよう せいげん 下水道の利用制限 つか (トイレが使えなくなる) 	あんぜんそうち きようまゆうていし 安全装置により供給停止 つか (ガスが使えなくなる) 
3日後～	↓	↓	↓	↓
1週間後～	ふつきゅう 少しずつ復旧 ↓	ふつきゅう 少しずつ復旧 ↓	せいげん けいぞく 制限が継続 ↓	つか ひと まだ使えない人もいる ↓
1カ月後～	つか 電気が使えるようになる 	つか 水道が使えるようになる 	はいすいかん しゅうり 排水管の修理まで トイレは使えない 	つか ガスが使えるようになる 

じしん  
地震が起こったあと…

- 電気・ガス・水・トイレがしばらく使えなくなる
- 食べ物や飲み物などが、手に入りにくくなる



▲食べ物や飲み物をもらうために  
なら ようす ひがしにほんだいしんさい  
並んでいる様子 (東日本大震災)

ひつよう  
しばらく家にあるもので生活する必要がある！

ワーク

ひつよう  
備蓄チェックシート

お家には何があるかな？

食べ物	災害の時に足りるかな？
飲み物	●必要な食べ物の量 3食×7日分×人分＝食分 ⇒ ① 足りる ② 足りない ③ 分からない
トイレ	●必要な飲み物の量 3リットル×7日分×人分＝リットル ⇒ ① 足りる ② 足りない ③ 分からない
	●必要なトイレの数 5回×7日分×人分＝回分 ⇒ ① 足りる ② 足りない ③ 分からない
	足りないもの・ないと困るもの・ 大事なものをあらかじめ準備しておくもの

家にどのくらい食べ物や  
飲み物があるか調べてみよう！

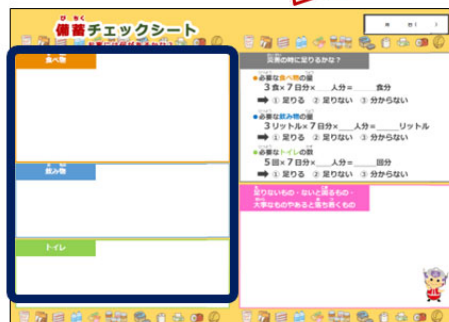
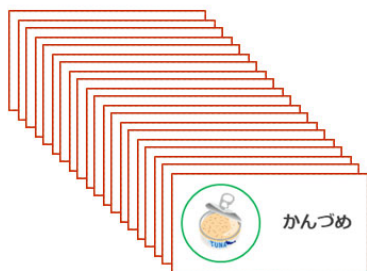
じしん  
地震が起きたとき、  
家にあるもので  
生活できるかな？



作業① カードの中から家にある食べ物を選んで、はろう

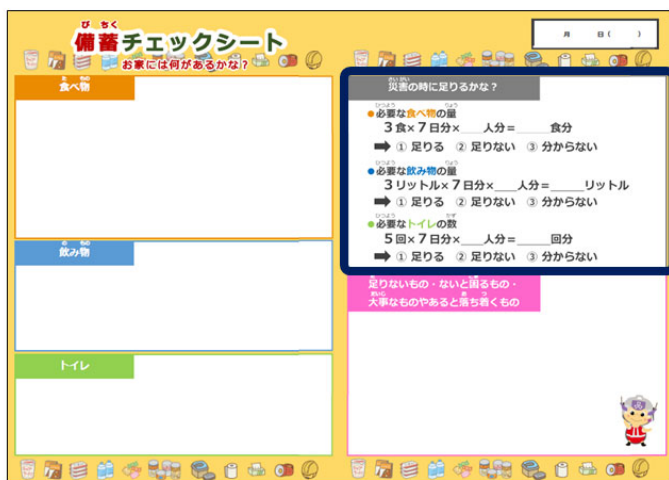
おうちの人と話し合いながら、  
家にあるものが書かれている  
カードを選ぼう

「食べ物」「飲み物」  
「トイレ」の中に、  
選んだカードをはろう



作業② あるもので足りるか計算しよう

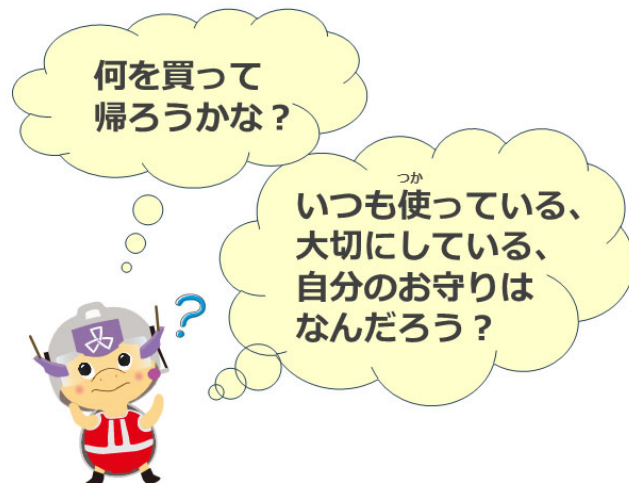
家に住んでいる人の数を  
書いて、必要な食べ物や  
飲み物があるか考えてみよう



さいがい お  
災害が起こってから  
7日間生活できるかな？



作業③ 足りないもの・ないと困るもの・大事なものやあると  
落ち着くものを書こう



家に保存しておく食べ物・飲み物について

ふだんから食べ物や飲み物などを保存しておくことを**備蓄**といいます

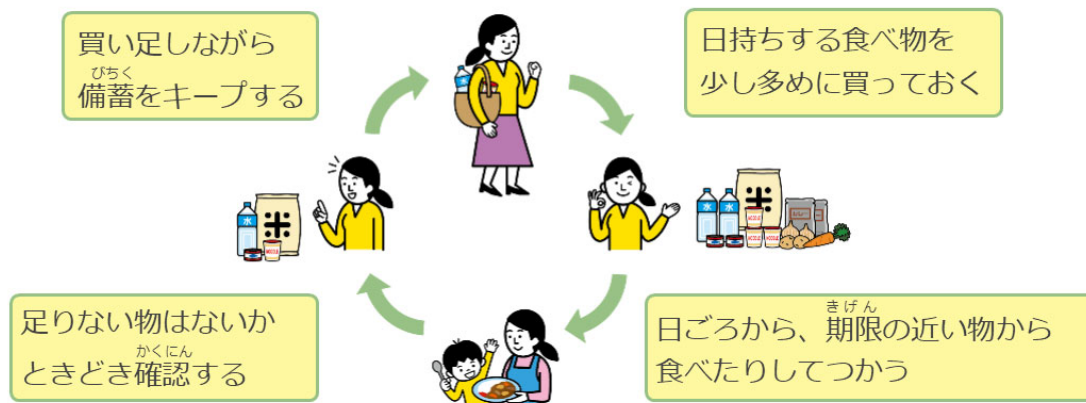
備蓄するときのポイント

- 食べ物・飲み物は、7日分を準備しよう
- 食べ物は、**栄養バランス**を考えることも大切です
- 飲み物は、**1人1日3リットル**くらい必要です
- 電気・上下水道・ガスも使えなくなることを考えて、**トイレなどの備蓄**も大切です
- **ふだんから使っているものも、7日分あるか確認**しよう  
(いつも飲んでいるお薬など)

じゅんかんびちく

## 循環備蓄（ローリングストック）のすすめ

日ごろ食べている、日持ちのする食べ物を少し多めに買って置き、  
期限の近い物から食べて、少なくなる前に買い足しておく備蓄のこと



参考：品川区「しながわ防災ハンドブック（p.51）」（令和6年9月）

## ワーク

今回の研修で「知ったこと」、  
「気づいたこと」をおうちの人と話そう



## まとめ

- ✓ 自分たちが住んでいる品川区で起こるかもしれない  
じしん  
**「地震のゆれ」や「ひがい」を知ることが大事**
- ✓ じしん地震が起きたときのとっさの行動を身につけることが大事
- ✓ じしん地震が起きても安心して生活するために、  
ひつよう 必要なものを日ごろから準備しておくことが大事

