

じ ぶん いのち まも ちから み
自分の命を守る力を身につける!



せんせい ひと
先生やおうちの人と
かんが
いっしょに考える



じ
地しんから
いのち まも
命を守る
ノート



とくしま けん
徳島県
TOKUSHIMA Pref.



ねん
年

くみ
組

なまえ
名前



す
住んでいるところでは、
どんな地しんが起こりますか？

す
住んでいるところ



みんなの住んでいるところは、どこですか？
そこではどんな地しんが起こるでしょうか？
お友だちや先生、おうちの人と考えてみよう！



ぼうさい
防災すだちくん

じ 地しんの なまえ 名前

[Blank box for writing the name of the earthquake]

じ 地しん

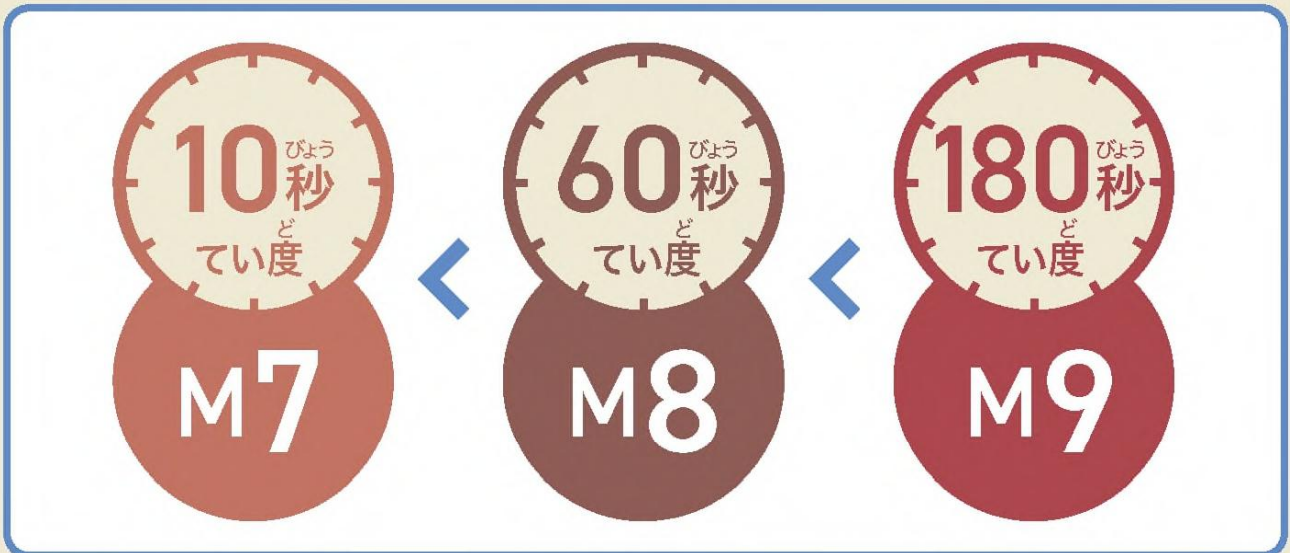
つよ 力の強さ

しん ど 度

おお エネルギーの大きさ

マグニチュード
M

なが 時間の長さ



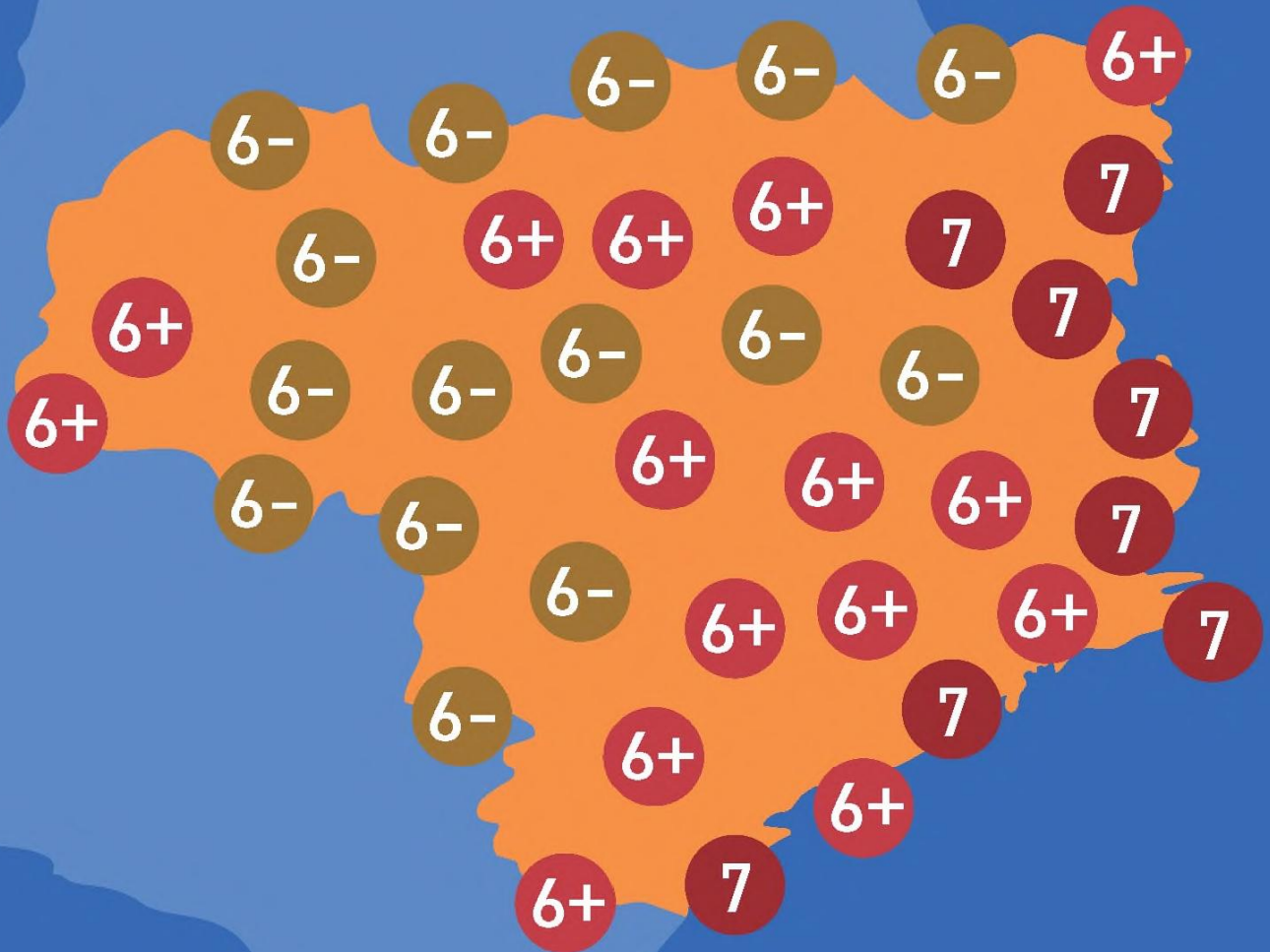
じ 地しんのひがいは、
「ゆれの つよ 強さ」と「なが 長さ」によって
おお 大きくなります。

これは、じ 地しんの
エネルギーの おお 大きさだよ！



● 予想される地しんを知る

南海トラフ地しんのしん度



徳島県の防災・減災マップで、
地しんや津波の想定を調べよう！

ゆれたらどうなる？

しん度によってひがいがどのくらいかわるか知ろう。



しん度 **1**

わずかにゆれを
かん 感じる人がいる。



しん度 **2**

ゆれをかん 感じる人が
おおくなる。



しん度 **3**

ほとんどの人が
ゆれをかん 感じる。

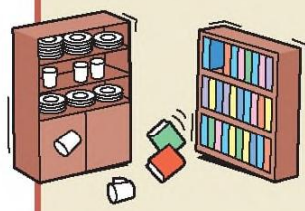


しん度 **4**

つり下げたものが
おお 大きくゆれる。



しん度 **5** 弱



こわいとかん 感じ、もの
につかまりたくなる。
ふ あんてい 不安定なものがおち
たり倒れたりする。




しん度 **5** 強




つかまらなるとある
歩 けない。固定して
いていないもののおお
多くが
たお 倒れる。


しん度 **6** 弱



ゆれに強い



ゆれに弱い



立っているのがむずかしい。家具が動いたり倒れたりする。ガラスが割れることがある。ゆれに弱い建物は、瓦が落ちたり倒れたりする。

しん度 **6** 強



ゆれに強い



ゆれに弱い



はわないと動けない。家具は、倒れるものが増える。弱い建物は、倒れるものが増える。地面が割れたり、山がくずれたりする。

しん度 **7**



ゆれに強い

ゆれに弱い

はわないと動けない。ゆれに弱い建物は、かたむいたり、くずれたりすることが増える。ゆれに強い建物でも、まれにかたむくことがある。学校のようなコンクリートの強い建物でも、ガラス・天井・壁などの一部がくずれる。

6 弱 **6** 強 **7** は、たいしんかされてい
る建物でも、ひが
い
が
で
る
か
ら
と
く
に
注
意
が
ひ
つ
よ
う
だ
ね
!



！
よ そう
予想されるひがいを し 知る

がっ こう
学校はどうなりますか？

かんが じぶん がっこう ばしょ か
考えたことや自分の学校のきけんな場所を書いてみよう。



出典：東日本大震災文庫(宮城県) / 提供者：気仙沼市

つう がく ろ
通学路はどうなりますか？

かんが じぶん つうがくる ばしょ か
考えたことや自分の通学路のきけんな場所を書いてみよう。



令和6年能登半島地震 / 提供者：徳島県

いえ なか
家の中はどうなりますか？

かんが じぶん いえ なか ばしょ か
考えたことや自分の家の中のきけんな場所を書いてみよう。



A large, empty rectangular box with a blue dashed border, intended for writing notes about the interior damage.

出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：熊本県上益城消防組合消防本部

まち
町はどうなりますか？

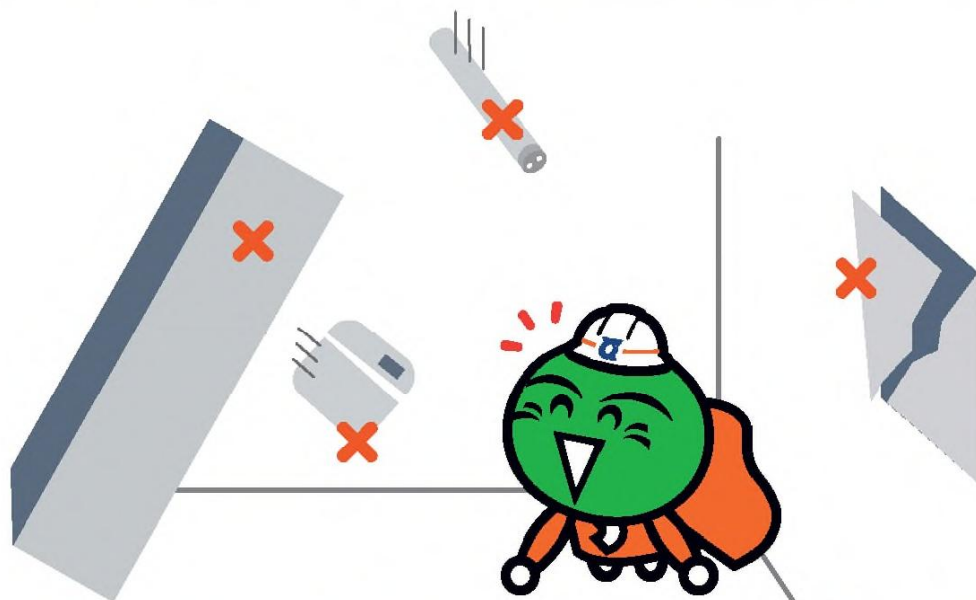
かんが じぶん いえ ちか ばしょ か
考えたことや自分の家の近くのきけんな場所を書いてみよう。



A large, empty rectangular box with a blue dashed border, intended for writing notes about the exterior damage.

令和6年能登半島地震／提供者：徳島県

きけんが^{すく}少ない^{ば しょ}場所^しを知ろう



おちて
こない

たおれて
こない

とんで
こない

うごいて
こない

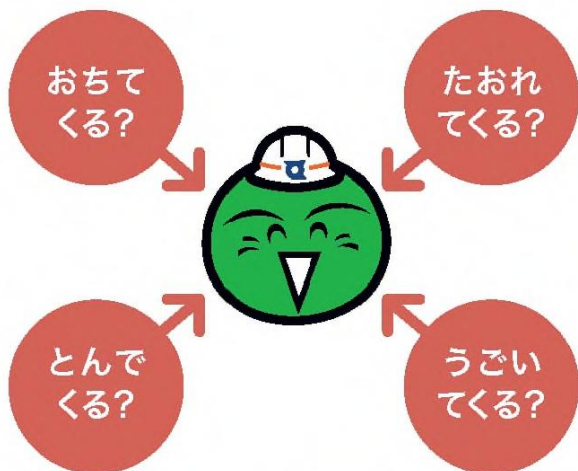


ひがいを^{よ そう}予想して
あぶない^{ば しょ}場所をさがしておく

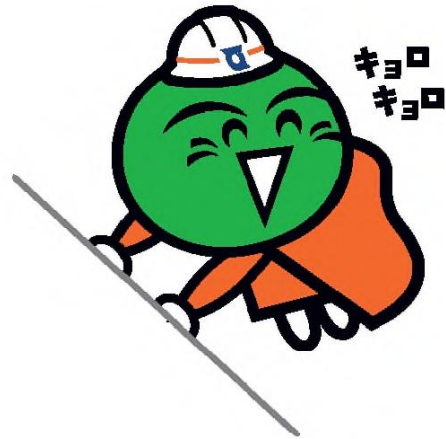


ぎんきゅうじ しんそくほう
緊急地震速報が
な 鳴ったり、ゆれたらにげる

にげる^{れんしゅう}練習をしよう



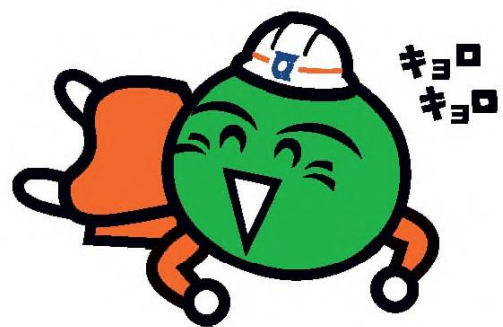
ゆれの^{なか}中でも
あぶない^{もの}物をさがす
キョロキョロする



ひくくなる
なに^な何かにつかまる
うご^{もの}動かない^{からだ}物で、体をささえる



ひくくなる
^{からだ}体をささえる
ささえてにげる、カエルのポーズ*



ゆれが^{つよ}強い^{とき}時は
もっとひくくなる
はってにげる、トカゲのポーズ*

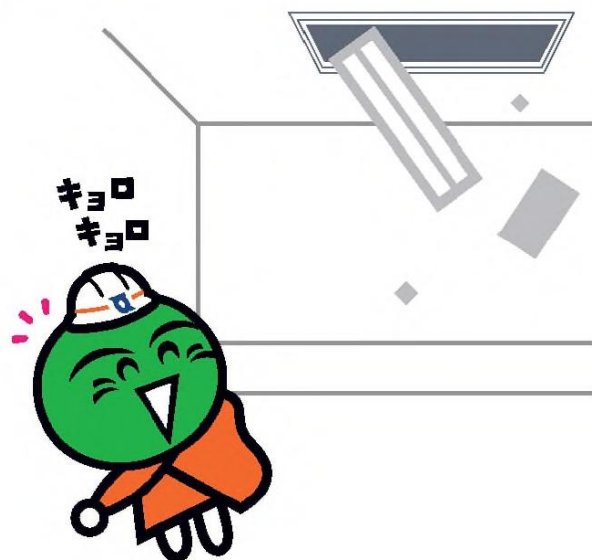
※「気象庁震度階級関連解説表」では、震度6強以上でははわないと動けないとされています。

がっ こう つう がく る れんしゅう
学校や通学路でもにげる練習をしよう

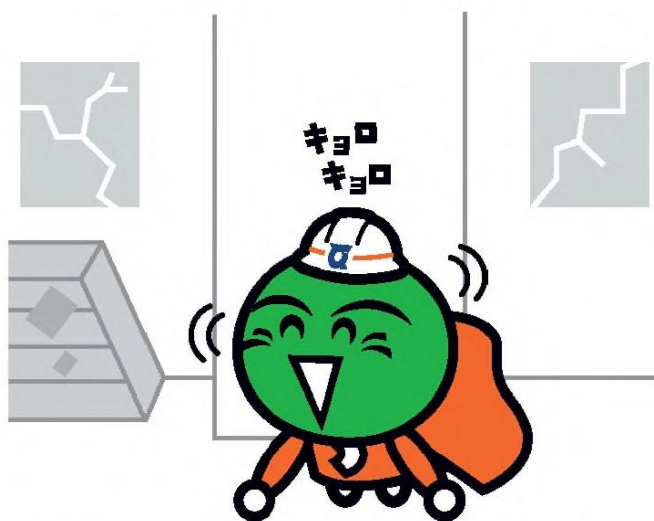
ぎょうしつ
教室



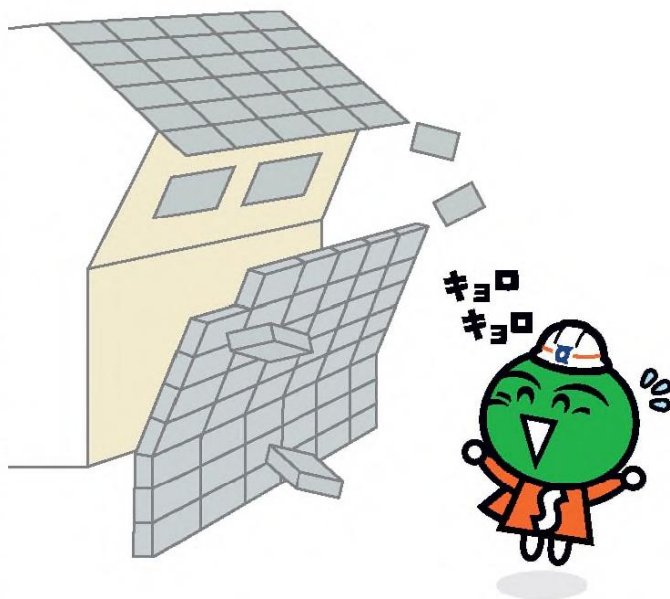
たい いく かん
体育館



か
ろう下



つう がく る
通学路



がっ こう まち なか
学校で、おうちで、町の中で、
いま地しんがおこったら、
あなたは どうする？



じ ぶん いのち まも こう どう か
自分の命を守る行動を書きだしてみよう！

A large, empty rectangular area with a blue dashed border, intended for writing answers to the question above.

い 生きのこるためのじゅんびは できていますか？

い 生きのこるためのじゅんび



もの
たて物のたいしんか



たい
ガラスの対さく



かぐ
家具のこてい



たか ところ もの
高い所に物をおかない



ばしょ しら
あぶない場所を調べる



ぼうさいくんれん さんか
防災訓練に参加しよう



ひなん^{ばしょ き}場所は決めていますか？

あん^{ほうほう き}安びかくにんなど、れんらく方法は決めていますか？

おうち^{ひと}の人やまわり^{ひと き}の人と決めておこう！

い ^{あと}
生きのこった後のじゅんび



ひなん^{ばしょ しら}場所を調べる



でんき
電気のじゅんび



あん
安びかくにんなど、
ぶじをれんらくする
じゅんび



みず た もの くすり
水、食べ物、薬など
ぼうさいようひん
防災用品のじゅんび



新時代へ躍り出そう

TOKUSHIMA

保護者の
皆さんへ

地震、大雨、台風等の災害時に徳島県内にいる皆さんが適切な避難行動をとれるよう、県公式LINEを通して最新の防災情報を発信しております。
ご登録のほど、よろしくお願いたします。

LINE 徳島県公式
LINE



徳島県防災人材育成センター TEL.088-683-2100

●この冊子は、特定非営利活動法人 減災教育普及協会に協力を得て作成しました。