

おとなの方へ

- より詳しい災害への備えについては「しながわ防災ハンドブック」や、「品川区防災地図」でご確認いただけます。
ぜひご家族みなさんで防災について考えてみてください。

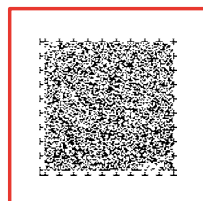


- しながわ防災体験館(品川区広町 2-1-36 防災センター2階)では、日ごろからの備えや災害時の対応を習得するため、様々な訓練を体験形式で学習できます。
ぜひご家族でお越しください。



- 品川区では、防災意識の向上と次世代への継承を目指し、東日本大震災から15年の節目となる令和8年3月11日に「しながわ防災区民憲章」を制定しました。

全文は品川区HPからご確認ください



ぐらぐらっ！じしんだ！



あるひ はなこさんのきょうだいと
ジージョくんは おうちで いっしょに
あそんでいました。
すると・・・

ゆらゆら…ぐらぐら…ぐらぐら…

とつぜん おうちが ゆれはじめました。



「わあ！」



「すぐに テーブルの したにはいって
あたまを まもるんだ！」

しばらくすると ゆれは おさまりました。



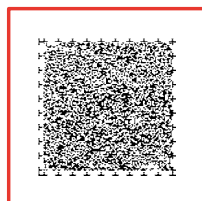
「こわかった… もしかして いまのは
じしん？」

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.18

地震が起こった時、どこにいても、大切なことは
まず身を守ることです。

机の下など物が落ちてこない場所に入ったり、クッ
ションやカバンなどの手近なものでも頭を守ること
を、親子で確認しましょう。



音声コード掲載

おかたづけも「ぼうさい」





「そうだね。じしんが おこって じめんが ゆれたんだ。」



「あっ！ たなから ほんが おちているよ！」



「おおきい じしんが おきると もっと
たくさんのが うえから おちてくる
きけんがあるよ。」



「こわいよ… どうしたらいいの？」



「ふだんから きちんと おかたづけを
しておくことが たいせつだよ。
こんなふうに きけんに そなえることを
『ぼうさい』と いうんだ。」

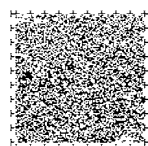


「『ぼうさい』って わたし きいたことある！
ジージョくん 『ぼうさい』について もっと
おしえて！」

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.46

室内の安全対策を確認しましょう。
区では家具の転倒防止などに役立つ防災用品の
あっせん販売をご案内しています。
詳しくは区ホームページをご覧ください。



音声コード掲載

へやでねていたら





「じしんは いつおこるか わからないから
いろいろなときを そうぞうしてみよう。
じゃあ ねているとき おおきなゆれが
おこったら どうする？」



「うーん… テーブルまで とおいよねえ…」



「ねているときは まくらやふとんで
あたまを まもってね。それから ふとんや
ベッドのそばに たかい かぐを
おいていないか かぞくでチェックしよう。」

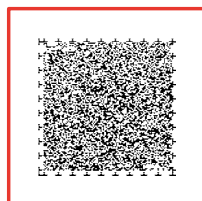


「うん！ わかった！」

おとなの方へ

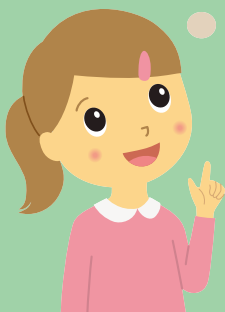
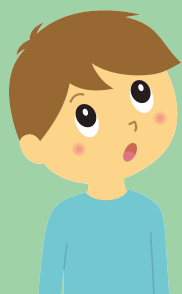
しながわ防災ハンドブック P.46

就寝場所のそばに背の高い家具を配置していないか、就寝場所・出入口・避難ルートが、家具の転倒や収納物の飛散エリアと重なっていないか、室内のレイアウトを見直してみましょう。



音声コード掲載

そとをあるいていたら





「つぎは そとにいるときを かんがえて
みよう。」



「わかった！そとでも あたまをまもるのが
だいじなんだよね！」



「そのとおり！もっている カバンで
あたまを まもろう。それからもうひとつ
だいじなこと。よこから たおれてくるもの
にも きをつけて！ ゆれをかんじたら
ブロックべいや たてものから すぐに
はなれよう。」

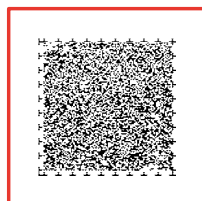


「がっこうまで いくみちに ブロックべいが
あったかも… きをつけなきゃ。」

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.47

屋外には、建物やブロック塀、立て看板、自動販売機など、地震の揺れで倒れる危険のあるものが多く存在します。通学路上の危険について、日ごろから親子で確認しておきましょう。



音声コード掲載

うみのちかくにいたら





「ふたりは うみにいくことは ある？」



「うん！まいとし なつに かぞくで
かいすいよくに いくんだ。」



「うみにいるとき ゆれたら どうしよう？」



「うみは うえから おちてくるものは
ないよね… うーん うーん…」



「『つなみ』 ってきたことある？」



「『つなみ』 ??」



「じしんのゆれで とてもたかいなみが
おこることが あるんだ。じしんが
きたら すぐ うみから はなれて
できるだけ たかいところに にげる
ということを おぼえていてね。」

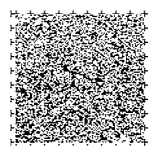


「そうなんだ！
とても べんきょうになったよ。」

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.7

揺れを感じたらできるだけ早く、海や川から離れ、
高台など安全な場所に避難しましょう。津波は何度
も押し寄せます。第二波以降にも注意してください。



音声コード掲載

かぞくと はなれているとき





「ジージョくん たくさんのことを おしえて
くれて ありがとう。」



「かんがえておかなくちゃいけないことは
まだまだ あるんだよ。」



「おしえて おしえて！」



「がっこうから かえっているとき ゆうがた
ともだちと あそんでいるとき
ひとりのとき もしじしんがおこったら
ふあんなきもちに なるよね。」



「もしひとりだったら どうしよう。ふあん
だな… はやく かぞくに あいたい。」



「そうだよね。だから じしんがあったときに
あつまるばしょを ふだんから
かぞくで はなしあって おこう。」

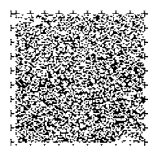


「そうすれば かぞくと あえるね！」

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.21

お子さんと一緒にいないとき、もし地震などの
災害が起こったらどのように連絡をとるのか、
どこで集まるのか、日ごろから話し合っておき
ましょう。



音声コード掲載

かぞくで ルールをつくろう



おかあさんと おとうさんが
かえってきました。



「さっき じしんが あったけど
だいじょうぶだった？ けがは ない？」



「うん！ ジージョくんが つくえのしたに
はいろうって おしえてくれたから
だいじょうぶだったよ。」



「よかった。ジージョくん ありがとう。」



「わたしたち 『ぼうさい』 について たくさん
おべんきょう したの！ おおきな じしん
があって かぞくが はなればなれのとき
どこで あつまるか きめておこうよ。」



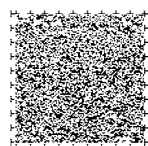
「そうだね。とてもたいせつなことだ。」

みんなで ちかくのこうえんを
あつまるばしょに きめました。

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.32-33

「しながわ防災ハンドブック」P32-33 を使って、
家族の避難先を事前に確認しましょう。



音声コード掲載

ひなんじょまで あるいてみよう



じっさいの
じしんのときは
これが めじるしね！

品川区立〇〇小学校





「こうえんに かぞくで あつまったあと
もし ひなんじょに ひなんすることに
なったら どこにいけばいいか しってる？」



「うーん わたしの かよう しょうがっこう
かなあ。」



「『しながわく ぼうさいちず』を みたら
はなこの しょうがっこうみたいね。」



「じしんがおこったら みちを いつもどおり
あんぜんに あるけないかも しれないよね。
だから がっこうまでの あんぜんな みちを
かくにんしてみてね。」



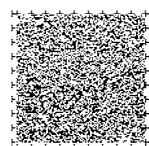
「じゃあ さっそく あるいて みようか。」

せまいみちや ブロックべいを
かくにんしながら がっこうまでの ひなんの
みちを みんなで たしかめました。

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.24

家屋が倒壊したり、火災による延焼のため自宅
での生活が困難な場合、一時的に生活を送る場
所のことを、『区民避難所』といいます。
区立学校などの施設が地域単位で指定されてい
ます。



音声コード掲載

うちの そなえを たしかめよう



あるいて おうちに かえってきました。



「そういえば おとなりの おばあさんは
じしんのとき ひとりで ひなん
できるのかなあ？」



「そうね じしんのときは おとなりにも
こえをかけて いっしょに ひなんすること
に しましょう。」



「これで あんしんね！」



「すばらしい！ おとなりとの たすけあいも
たいせつだね。それから ひなんじょに
いくとなったら いろいろ じゅんびが
ひつようだよね。」



「うちも ぼうさい リュックを じゅんび
しているわよ。」

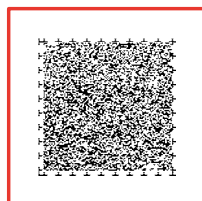


「いいね！ときどき なかみがたりているか
かくにん してね。」



「はい！」

※26 ページのチェックシートで
おうちのひとと かくにん してみよう



音声コード掲載

たべもの のみものを そなえよう





「それから ひなんせいかつでは
いろいろなものが てに はいりにくく
なってしまうんだ。」



「たべものや のみものを そなえて
おかないとね。」



「たべものや のみものは いっしゅうかんぶん
よういしょう。」



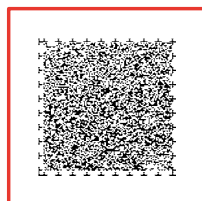
「かぞくみんなのぶんを かんがえると
とてもたくさん ひつようね。
いま どれくらい あるかしら。」

みんなは キッチンに やってきました。

おとなの方へ しながわ防災ハンドブック P.48～55

災害時には物流が止まり、スーパーなどで必要なものが買えないことがあります。避難生活に備えて、備蓄品を確保しておきましょう。

飲料水の目安は、1人1日3ℓです。



音声コード掲載

おうちの そなえを チェック！

たべもの

のみもの

トイレ

たりないもの

※さいごのページについている シールを はってね！



「レトルトカレーも おみずも
すくないわ。」



「このシートをつかって
チェックしてみてね。」



「たりないものは すぐに かいにいこうか。」



「わあ けっこう たくさんのものが
ひつようなんだね。」



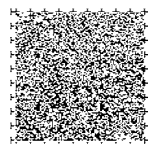
「だいすきな おかしも ほしいな。」

おとなの方へ

しながわ防災ハンドブック P.51

「ローリングストック」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、日ごろ食べている、日持ちする食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費して少なくなる前に買い足しておく備蓄の考え方です。この方法だと、日常生活の中で無理なく備蓄できます。



音声コード掲載



「きょうは 『ぼうさい』 を たくさん
べんきょう できたわ！」



「これで ふたりも ぼうさいマスターだね！」



「やったあ！」

