

いっしょ
一緒に <まな ぼう さい>

ねりまくりつぼうさいがくしゅう

練馬区立防災学習センター

☎03-5997-6471



ねりまく
練馬区 わたしの

防災手帳



練馬区公式アニメキャラクターねり丸

©練馬区

へ山
おり

【できる防災、たくさんあるよ】

ケガをしなれば、助ける人になれるよ！

- ・身体を守る方法を教えてあげてね
- ・小さなお友達の話し相手になれるよね
- ・お年寄りに物を運んであげられるよね



12



【地震のことを知ろう】

地震には、大きく2つの種類があります

- ①海の中の地面が動くことでおこる地震
⇒海溝型地震といい津波がおこる場合があります
- ②地面の中の弱い部分がこわれておこる地震
⇒直下型地震といいます

おきるかもしれない地震に負けないよう

地震のことを知っておこう

へ山
おり

わたしが ひなんする学校

区立の小学校と中学校はひなんするばしょになるよ

家族とひなんする学校をきめておこう！

ひなんする学校は _____ 学校

区立の小中学校は

避難拠点（ひなんきょてん）といえます

10

①家や建物の中にいるとき

- ・本棚や食器棚など物が落ちてくるところからはなれて、ざぶとんなどで頭を守りましょう
- ・じょうぶな机の下にかくれて、机のあしをおさえたり、身体がゆれないようにしましょう
- ・われたガラスをふんでケガをしないようにくつやスリッパをはきましょう
- ・ゆれがおさまったら家族と連絡をとりましょう



へ山
おり

②食べ物と飲み物をチェック！

食べ物、飲み物は、3日分は必要だよ！

水はひとり1日3リットルを用意しておこう！

家族でどのくらい必要な？

8

③学校で地震がおきたら

おさない 	か けない 	お・か・し・も のやくそくを まもって
し やべらない 	も どならない 	せんせいのいう ことにしたがって ひなんしましょう ともだちと たすけあおう！

5

へ山
おり

もくじ

じしん し
地震のことを知ろう 1ページ

じしん じぶん まも
地震から自分を守ろう 2ページ

かぞく
家族でチェック！ 6ページ

がっこう
わたしがひなんする学校 10ページ

ぼうさい
できる防災、たくさんあるよ 12ページ

わたしのこと 13ページ

へ谷おり

わたしのこと



なまえ _____ けつえきがた がた 型 _____

たんじょうび ねん がつ にち 年 月 日 _____

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

アレルギー _____

きになること _____

地震から自分を守ろう

じしん
地震はいつ、どこでおきるかわかりません

だから、いつ地震がおきても大丈夫なように

- ① 「おちついて」
- ② 「頭や身体を守りながら」
- ③ 「あぶないところからはなれる」

ことをおぼえておきましょう！



へ谷おり

ひなんするとき

・まわりの安全をかくにんして、大人がいたら

いっしょにこうどうしましょう

- ・非常持ち出し品を持ってひなんしましょう
- ・電線やたおれているものにはちかよらない

ようにしましょう

- ・ヘルメットや頭巾をかぶって頭を守り、
- 長そで、長ズボンで肌をおおきましょう

②外にいるとき

おもの たてもの
・落ちてくる物にあたるにあぶないので、建物や

電柱、ブロック塀や自動販売機などからはなれ、

かばんやランドセルなどで頭を守りましょう

・近くに公園など広い場所があれば、そこへ

ひなんしましょう

電車、バスにのっているときは、駅員さんや

運転手さんの言うことをききましょう

へ谷おり

③非常持ち出し品をチェック！

地震から心や身体を守るものをリュックに

用意しておきましょう！

どんなものが必要な？

- ライト・ホイッスル・水・食料・お菓子
- タオル・ビニール袋・マスク・小銭
- おもちゃ・ぬいぐるみ・家族の写真
- とても大切なもの ()

家族でチェック！

地震がおきてもこまらないように

どのような備えが必要か、家族で話し合ひましょう！

話し合いの

結果を

かいていってね



へ谷おり

①ケガをしないためのチェック！
おうちのきけんをチェックしてみよう



○と×でチェックしよう！

地震につよいお家かな？	
家具はたおれてこないかな？	
寝ているところは安全かな？	
ガラスがわれてケガをしないかな？	