

中学生向け

防 災 ガ イ ド

～自分の身を守り地域で助け合うために～



大地震や津波などの災害は、いつ起きても不思議ではありません。
中学生のみなさんが、自分で自分の命を守り、地域で助け合うためには、
どのような行動をとれば良いのか、家族や学校の友達、先生と一緒に考えてみましょう。

家族で確認しよう

書き込んで普段家族が見えるところに置いておこう

1 加入している自治会・町内会、避難場所、地域防災拠点はどこですか？

自治会・町内会

地域防災拠点

広域避難場所

いっとき避難場所

2 携帯電話が使えなくなった場合の家族の連絡手段、集合場所はどこですか？

3 非常持出品の置き場所はどこですか？

4 他に家族での約束事や話し合った事を書きましょう。

地震が起きたら、まずは自分の身を守る事が最優先です。

地震は、いつ、どこで、どんな場面で起きるかわかりません。ケースごとの想定をしておきましょう。

ケース1

家にいる時に地震が起きたら？



1

机やテーブルの下に入る
布団や枕などで頭を守る



余震には
十分気を付けよう



2

揺れがおさまったら火を消す



倒壊や火事で避難の必要を感じたとき
周囲の状況を確認する必要があるとき

家のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて、
いっとき避難場所に避難する。



自宅で生活できる場合

自宅に留まる・戻る



自宅に被害があり生活できない場合



地域防災拠点へ避難する

地域防災拠点は、自宅に被害があり住むことができない方の避難所です。
神奈川区内では、市立小・中学校の25か所を指定しています。



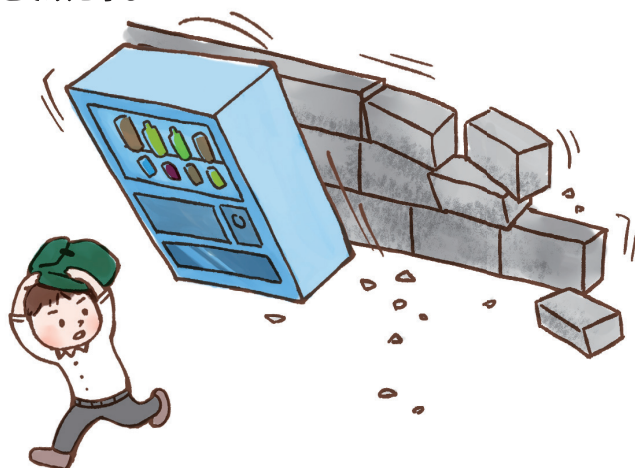


ケース2

外出中（登下校中）に地震が起きたら？

1

窓ガラスやブロック塀、自動販売機など倒れやすいものから離れ、荷物などで頭を守る



学校にいる時は先生の指示に従おうね



2

揺れがおさまったら公園などの広くて安全な場所に避難する



バスや電車などの乗り物に乗っている場合



鉄道会社やバス会社の指示に従って行動しましょう

火災が燃え広がっている場合



広域避難場所へ避難する

広域避難場所は、火災の熱や煙から生命・身体を守るために避難する場所です。



距離が遠くて帰れない場合

帰宅困難者一時滞在施設に移動する



ケース3

夜間に地震が起きたら？

1

部活動や塾の帰り道などの場合、
家族と連絡を取る



2

足元の落下物や切れた電線など
との接触に気を付けて避難する



夜間は停電で街灯や
防犯灯が点灯なくなり、
周囲が見づらくなります



ケース4

海や川の近くにおいて 津波の危険性を感じたら？

1

- ・津波避難施設
- ・海拔5m以上の高台
- ・鉄筋コンクリートの頑丈な3階以上の建物

に避難

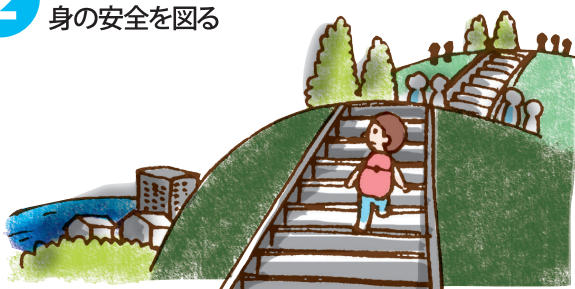


興味本位で津波を
見に行っては
絶対にダメだよ



2

津波のおそれが完全になくなるまで
身の安全を図る



避難場所などを
「自分でつくるmy防災マップ」
で確認しよう



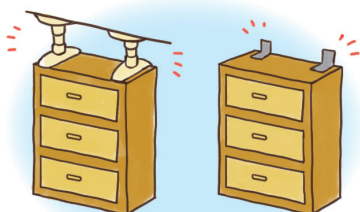
♡♡ 自分の命は自分で守ろう(自助) ♡♡

大地震に備えて普段から準備をしておくことがとても大切です。地震が起きても最低限の生活が送れるよう「最低3日以上分の備蓄」「家具の転倒防止」「地震による火災の対策」を家庭でしておきましょう!!

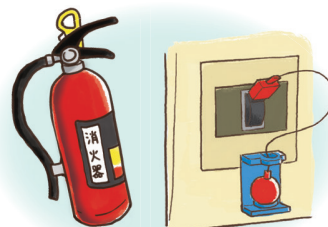
食料等 の備蓄



家具 の固定



火災 の対策



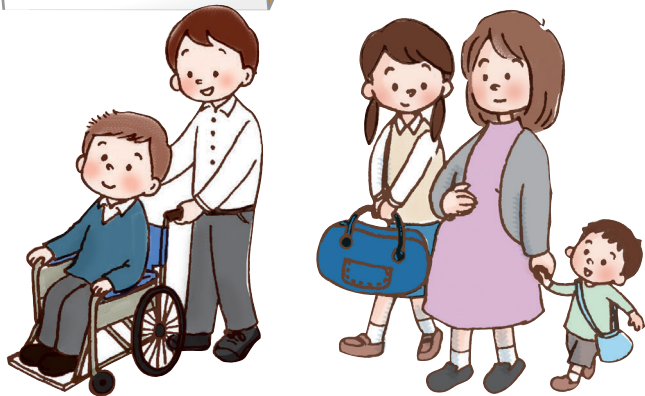
♣♣♣♣ 地域で共に助け合おう(共助) ♣♣♣♣

～「助けられる人」から「助ける人」になろう～

大地震が起きた場合、近隣でお互いに助け合って地域を守る取組が大切です。

地域で

困っている人を助ける



避難生活で

物資の運搬のお手伝い



雰囲気づくり

子どもたちのお世話



中学生の **自分にできる事を
他にも考えてみよう!**

できる事を考えてみよう!

地域の防災訓練に参加してみよう

災害時に重要なことは、家族(自助)・ご近所(共助)のつながりです。
地域の防災訓練に参加して共助の力を高めましょう!



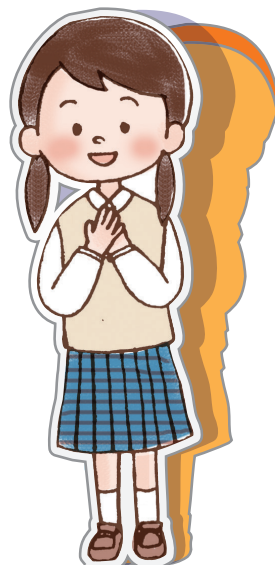
物資輸送・配給訓練



避難生活体験

いざという時
安心だね

地域防災拠点で



自治会・町内会で



避難支援訓練



初期消火訓練

情報をいち早く入手しよう!

災害発生時、デマに惑わされずに正しい情報を入手することや、家族の安否を確認することが重要です。
アプリのダウンロードやツールを使用する訓練を行いましょう。

横浜市避難ナビ

横浜市が提供する防災アプリです。マイタイムラインの作成や、避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。



災害時の連絡方法

災害が発生すると、多くの人が一斉に電話を利用するため、つながりにくい状態になります。その時は、災害用伝言ダイヤル(電話番号:171)や災害用伝言板サービスなど緊急時に使用できる連絡方法を活用してください。



(総務省HP: https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html)

横浜市民防災センターに行ってみましょう!

地震や風水害時の適切な避難行動などについて、学ぶことができます。実際の水を利用した「水災害体験装置」やVRを活用したリアルな体験ができます。ガイドが丁寧に案内しますので、気軽にご来館ください。(要予約)

詳しい内容は二次元コードからご覧ください。▶

横浜駅西口から徒歩10分 TEL:045-411-0119

