

地しんから

み まも
身を守る

かなら なんかい そな
～必ずやってくる南海地しんに備えて～



ぼうさい
防災すだちくん

とくしまけんきょういくいんかい
徳島県教育委員会

地しんから 身を守る

～必ずやってくる南海地しんに備えて～

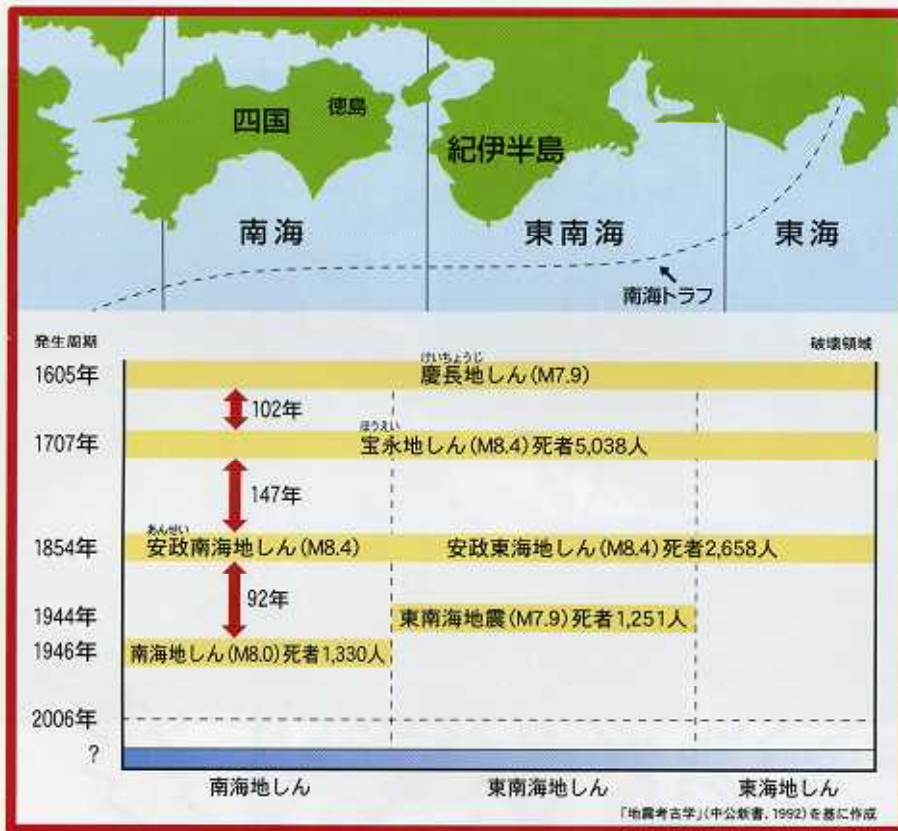
- 1 「南海地しん」は本当に起こるの？
- 2 地しんで強く揺れるとどうなるの？
- 3 次の南海地しんの揺れは？
- 4 津波つなみってな～に？
- 5 津波とくちようの特徴
- 6 津波はどのくらいでくるの？
- 7 地しんが起きたらどうすればいいの？
 - ①屋内おくない（教室では）（ろうかやかいだんでは）
- 8 地しんが起きたらどうすればいいの？
 - ②屋外おくがい（校庭・体育館・屋上おくじようでは）（学校の行き帰りでは）
- 9 地しんが起きたらどうすればいいの？
 - ③家の中では、海や山では
- 10 地しんが起きたらどうすればいいの？
 - ④ひなんのやくそく
- 11 津波から逃げるためには？
- 12 家で気をつけることは？
- 13 家でのじゅんぴは？



1

「南海地しん」は本当に起こるの？

くりかえして発生している南海地しん



南海地しんは、これまでおおよそ100~150年ごとにくりかえし起きています。前回の南海地しんが1946（昭和21）年に起きていますから、近い将来に起こるおそれがあるといわれています。

また、南海地しんは東南海地しんと同時に起こるおそれもあるといわれています。

2

地しんで強く揺れるとどうなるの？

たてもの
建物がたおれたり、こわれたりして
多くのひがいができます。



たてもの
建物がくずれる（はんしん 阪神・あわじだいしんさい 淡路大震災）

じしんによる強いゆれによって、たてもの
建物やブロックべいがくずれたり、
かけがくずれたりすることがあります。1995（平成7）年1月17日
に起きたひょうごけんなんぶじしん 兵庫県南部地震（はんしん 阪神・あわじだいしんさい 淡路大震災）では、こうべしな 神戸市内だけで
およそ6万7,000の家がすっかりこわれたり、たおれたりしました。
そして、およそ4,500人が亡くなり、およそ1万4,000人がけがを
しました。

3

次の南海地しんの揺れは？

強い揺れが2分から3分続きます！



つぎの南海地しんの揺れは、強い揺れが2分から3分続き、弱いゆれをふくめるとおよそ5分間も続くとされています。

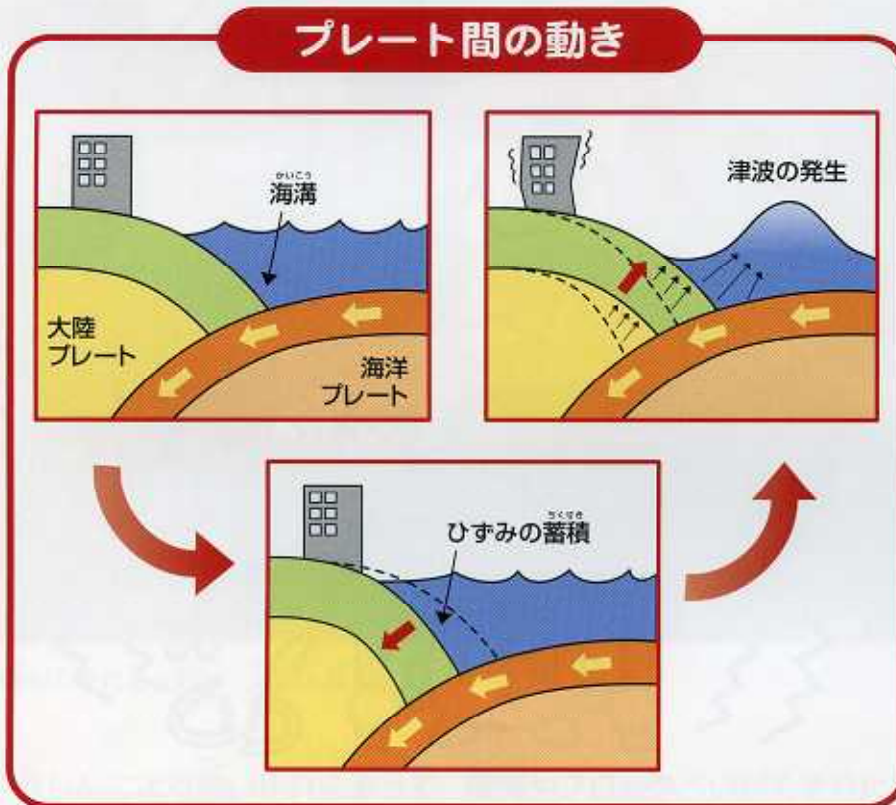
4

つなみ 津波ってな～に？

つなみ 津波は地しんで海底が動くことにより起こります。

よく知ることが出来ます。

プレート間の動き



地しんによって、海底が動くとそのうえにある海水がもり上がり、上または下に動くことによって波ができます。これが津波です。

5

つなみ とくちょう 津波の特徴

「^{はや}速い、^{たかい}高い、^{かえ}くり返す！」が^{つなみ}津波の^{とくちょう}とくちょうです。



^{つなみ}津波は海が^{ふか}深いほど^{はや}速く、その^{はや}速さはジェット機と^{おな}同じくらいです。
^{ふか}深さ10mの^{かいがん}海岸近くでも^{つなみ}津波は^{りくじょう}オリンピックの^{きんめだり}陸上100m金メダリストと^{おな}同じくらいの^{はや}速さで^{すす}進んできます。^{かいがん}海岸で^{つなみ}津波が見えてから^ひなんしてもにげられません。さらに、^{りく}陸の近くでは^{きゅう}急に^{なみ}波が高くなります。

また、^{つなみ}津波は^{かえ}くり返しおそってきます。大きなゆれや、小さなゆれでも長く続いたらすぐに^{つなみ}あらかじめ決めていた^{ぼしよ}津波ひなん場所に^{ひなん}ひなんしましょう。そして、^{ちゅういほう}注意報、^{けいほう}警報が^{かいじょ}解除されるまでは^{あんぜん}安全な^{つなみ}津波ひなん^{ぼしよ}場所からは^{かいがん}なれずに、^{かいがん}海岸や川には^{ちか}近づかないようにしましょう。

6

つなみ 津波はどのくらいでくるの？

5分以内でおしよせるところもあります。



もっとも早くおしよせる徳島県の南部では、5分以内に津波がやってくるおそれがあります。それ以外の地域でも徳島市で40分以内、鳴門市では50分以内で津波がおしよせると予想されています。

そのため、早く安全にひなんするためには、前もってひなん場所、ひなんするときの道じゅんやひなんにかかる時間を確かめておくことが大切です。

また、低地や川ぞいは、海岸からはなれていても津波が上がってくる可能性があります。十分に注意しましょう。

7

地震が起きたらどうすればいいの？①

だいじ
大事な頭をとにかく守ろう！

教室では



ろうかやかいだんでは



かべがくずれたり、
けいこうどうがおちてきたり
します。こんなとき
どうしたらいいでしょう？



わたしは

おくない
屋内 ①じょうぶなテーブルやつくえの下などにかくれます。

なければ、かばん、ざぶとんやクッションなどで頭を守りま
しょう。

②ゆれがおさまったら、ひなんのやくそくを守って、おちつ
て広い場所にひなんしましょう。(津波の予想される地域で
は、急いで安全な高いところへにげることが大切です。)

8

お 地しんが起きたらどうすればいいの？②

こうでい たいいくかん おくじょう 校庭・体育館・屋上では



頭をまもり、まん中にあつまりましょう。



学校の行き帰りでは



つうがくるには、あぶないところがたくさんあります。地しんがおきたら、へいやでんちゅうなどからはなれましょう。



おくがい
屋外

①頭をまもり、まん中にあつまりましょう。

②でんちゅう、ブロックべいやじどうはんばいきなど、たおれそうなものからはなれましょう。

③かばんやうわぎでビルなどからおちてくるガラスの破片やものから頭をまもり、おちついてひなんしましょう。

お地しんが起きたらどうすればいいの？③

家の中では



海や山では



- 家の中 ①じょうぶなテーブルやつくえの下などにかくれます。
 なければ、かばん、ざぶとんやクッションなどで頭を守りましょう。
 ②ゆれがおさまったら、戸を開けて出口の安全を確かめます。
 ストーブやガスレンジなど身の回りの火を消してから、落ち着いてひなんしましょう。(津波の予想される地域では、火を消したら急いで安全な高いところへにげることが大事です。)
 ③電気からの火災をふせぐために電気ストーブやアイロンなどは、すぐにスイッチを切り、プラグをコンセントからぬきます。
 家の外へひなんするときはプレーカーを必ず「切」にしておきましょう。

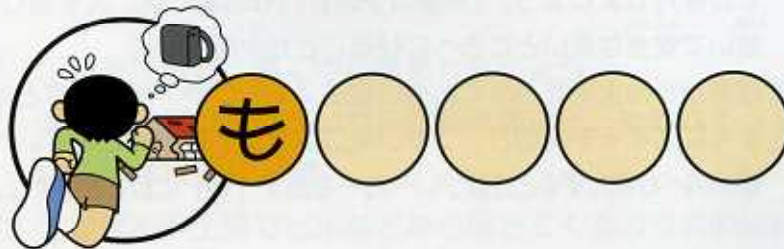
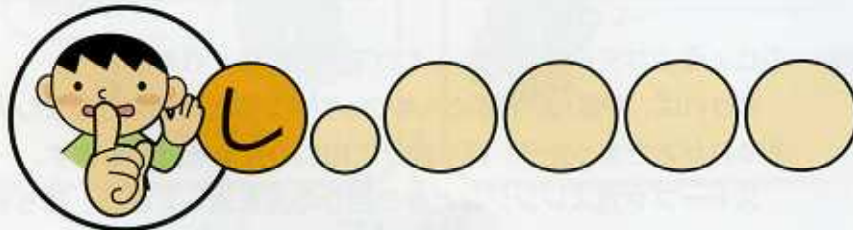
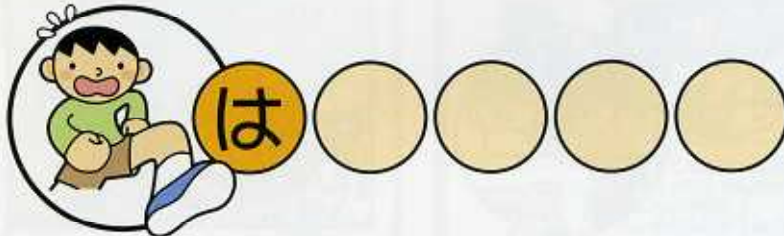
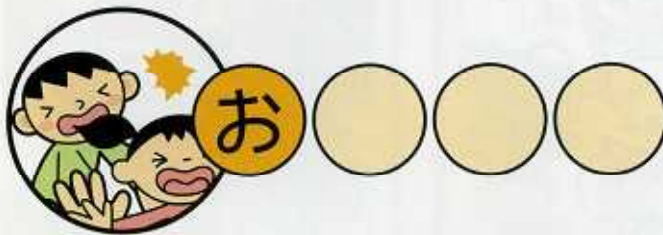
海や山 山くずれ、がけくずれ、津波に注意しましょう。

10

地震が起きたらどうすればいいの？④

ひなんのやくそく

「お・は・し・も」のやくそくを守って、
すばやく安全にひなんしましょう。



11

つなみ 津波から逃げるためには？

かいがん うみべ
【海岸など海辺にいたとき】

ゆれたら、とにかく、走って、安全な高い所へ！



「2分から3分、ゆれが続いたら、とにかく、走って、安全な高い所へ」

① ゆれている間

まず、自分の身を守りましょう。

② ひなん開始

とにかく、走って、安全な高い所へひなんしましょう。

③ 津波ひなん場所

津波は何回もくり返して来るため、津波警報が解除されるまでは安全な津波ひなん場所からはなれないようにしましょう。

12

家で気をつけることは？

家具がたおれにくいように固定する！
家が地しんに強いかどうか点検と補強！



阪神・淡路大震災では、建物がたおれたり、家の中では冷ぞう庫やピアノが動いたり、テレビが部屋の反対側に飛んだり、ふだんでは想ぞうもできないようなことが起こりました。家や家具の下じきになって亡くなる人、動くことができずに火災にあう人もいました。

そのため、家が地しんに強いかどうか点検と補強をしたり、家具がたおれにくいように固定をしたりすることが大事です。

また、物が落ちてこないように家具の上には物を置かない、子ども部屋やねる部屋には家具を置かないなどに気をつけることは命を守る上でひじょうに大切なことです。

13

家でのじゅんびは？

あんぜん
安全にひなんするためにはじゅんびしておきたいもの？！
ふだんからつぎのものをじゅんびしておきましょう！

家でのじゅんびは

家でなにをじゅんびしておけばいいのでしょうか？



じゅんびしておくもの

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のみ水 | <input type="checkbox"/> お金・メモちょう |
| <input type="checkbox"/> 食べもの | <input type="checkbox"/> したぎ |
| <input type="checkbox"/> くすり | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> ラジオ・かいちゅうでんとう | <input type="checkbox"/> タオル |



地しんに備えて、家族が3日間はずごせるだけの水、食料、衣類や
生活用品などをじゅんびしておきましょう。

7ページのこたえ：「しゃがんで頭を守る」 10ページのこたえ：(あ)さない、(は)しらない、(し)ゃべらない、(も)どらない

地しんのこと、よく分かりましたか？



地しんから身を守る

(平成18年3月)

発行／徳島県教育委員会

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地

電話／088-621-3171

3年 組

名まえ

4年 組