

防 灾 手 册

小学生
(低年级)
版

～从灾害中保护生命～



三重县教育委员会

至小学1、2、3年级的学生们



我的名字叫做鲶鱼博士。

对于地震,我可是比任何人都要了解。

大家知道2011年3月在东日本,2016年4月在熊本县,2024年1月在石川县能登半岛发生的大地震吗?

在这几场地震中,很多人都失去了生命。

为了即使在大家住的地方发生同样的大地震,大家也能够保护大家的生命,特制作了本防灾手册。

另外,为防备台风等风灾水害来袭做好准备也是非常重要的。

为了保护自己的人身安全,希望你能看完本手册。

至各位家长

为了在不远将来可能发生的南海海沟地震、强度逐年增加的台风、猛烈的集中暴雨等自然灾害中保护孩子宝贵的生命,提高孩子们的防灾意识和知识,培养孩子们在灾害中自我保护的能力至关重要。

这就需要孩子周围的大人们具有较高的防灾意识,家中也要采取充分的防灾对策。

因此,在孩子们利用防灾手册学习防灾知识时,请家长们也跟孩子一起思考其中的问题,这样不但能提高家庭成员的防灾意识,还能帮助制定出家庭或地区的防灾对策。

另外,本地区内防灾意识高的人员的增多,也有助于提高地区整体的防灾能力。请务必与孩子一起学习防灾手册的内容。



学校防灾在三重

目 录



1. 在学校的课间时间发生大地震的话	
(1) 教室中会发生的危险	3
(2) 如果身处教室外的时候发生了大地震	4
2. 如果在回家路上发生大地震	
(1) 回家路上会发生的危险	5
(2) 如果在回家路上发生大地震	6
3. 在在家里的时候，如果发生大地震	
(1) 在家里会发生的危险	7
(2) 在在家里的时候，如果发生大地震	8
4. 如果外出的时候，发生大地震的话	
(1) 在外出的时候，会遇到的危险	9
(2) 在外出的时候，如果发生大地震	10
5. 如果台风临近	
(1) 刮台风时会发生的危险	11
(2) 如果台风来袭	12
6. 突然来袭的风灾水害	
(1) 刮龙卷风时会发生的危险	13
(2) 突然下大雨时会发生的危险	14
(3) 打雷时会发生的危险	14
7. 需要暂时在避难所滞留时	
(1) 避难所是怎样的地方	15
(2) 在避难所需要注意的事情	16
(3) 需要带到避难所的东西	16
资料篇	
(1) 针对海啸需要知道的事情	17
(2) 针对液化化需要知道的事情	18
(3) 针对泥沙灾害需要知道的事情	18

文档（附件）

- ①保护自己的安全
- ②制作避难地图
- ③熟悉灾害专用留言号码（171）的使用方法

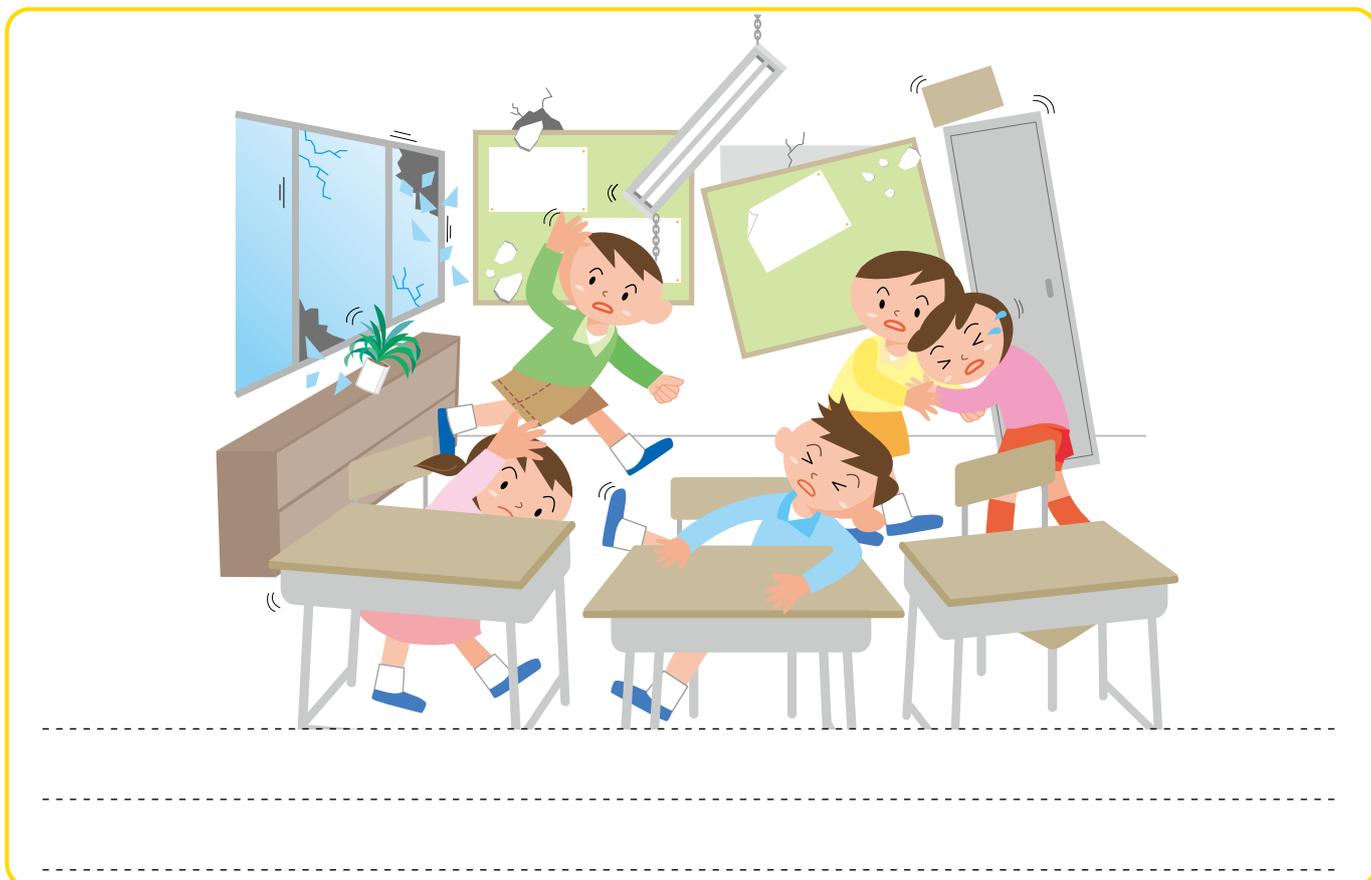
1

在学校的课间时间发生大地震的话



(1) 教室中会发生的危险

身处教室的时候如果发生地震的话，会发生哪些危险呢？请看下面的图画来进行思考。



【会被地震破坏的东西】

剥落的墙壁



照片提供:文部科学省

掉落的日光灯



照片提供:文部科学省

倾倒的图书室的书架



照片提供:文部科学省

① 教室的外边，会发生哪些危险的事情呢？

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

(2) 如果身处教室外的时候发生了大地震

在课间休息的时候发生大地震的话，该怎么做呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

校舍旁边



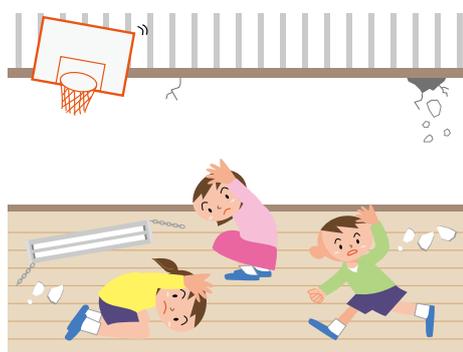
走廊、楼梯



鞋柜旁边



体育馆



当震动停止，开始避难的时候……

- 如果有校内广播，要安静下来听广播。
- 在走廊、楼梯处不要推搡 (osanai)、不要跑动 (hashiranai)、不要说话 (shaberanai)。
- 在避难的时候，要小心破碎的玻璃。
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 到安全的地方避难后，不要再返回 (modoranai)。



2

在放学回家的路上， 如果发生大地震



(1) 回家路上会发生的危险

如果在回家路上发生地震的话，会发生那些危险呢？

请看下面的图画和照片来进行思考。



【会被地震破坏的东西】

倒下的砖墙



倒塌的房子



崩塌的石墙



① 在校外的其他地方，会发生怎样的危险呢？

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

(2) 如果在回家路上发生大地震

校外有各种各样的地方。地震发生的时候，该怎么做呢？请看下面的图画，写出你的想法。

十字路口



陡坡旁边



水边或桥附近



海边



当震动停止，开始避难的时候...

- 如果有广播，要安静下来听广播。
- 思考那时所在场所可能发生的危险，进行避难
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 千万不能靠近危险的地方。



3

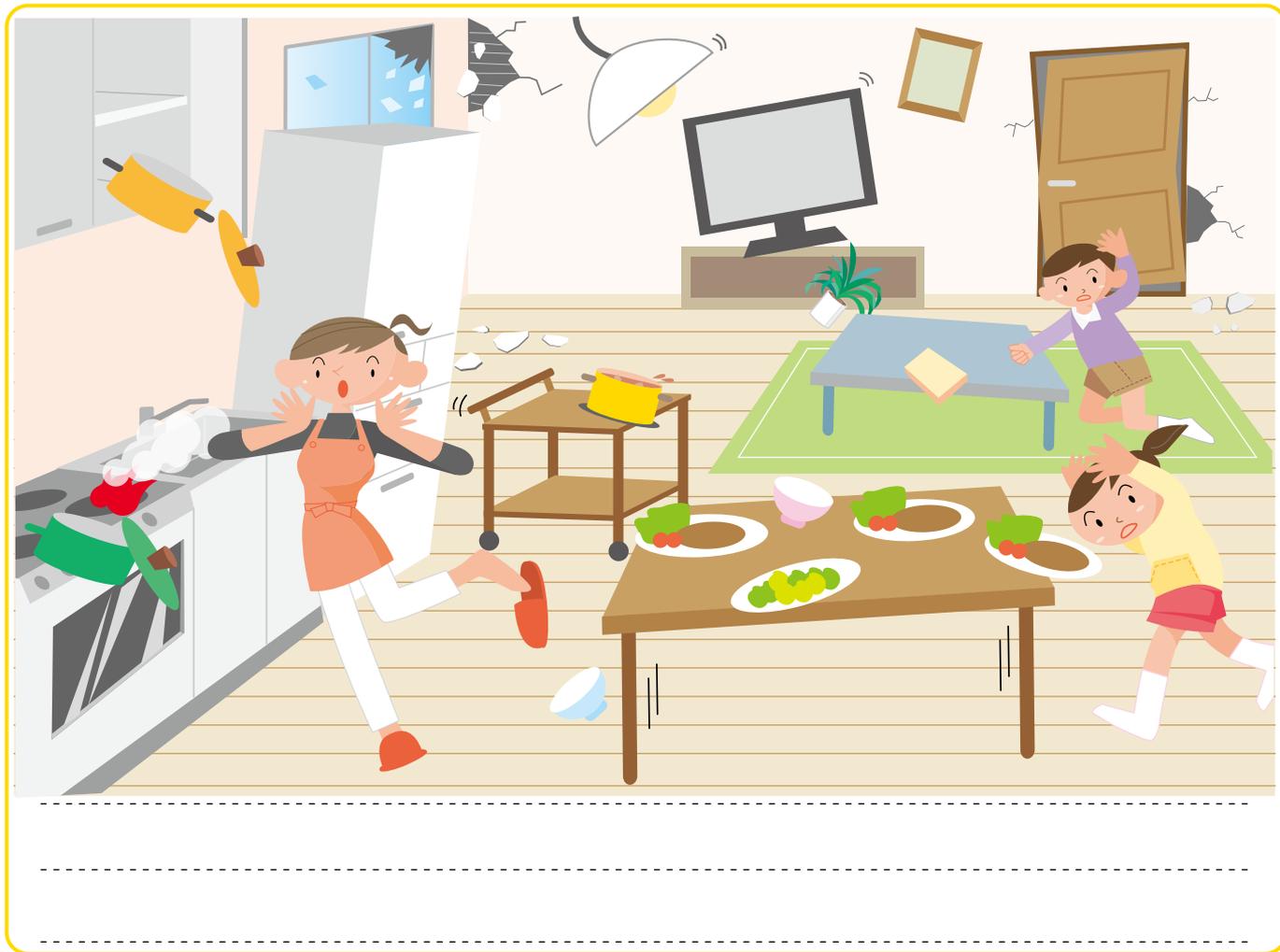
在家里的时候， 如果发生大地震



(1) 在家里会发生的危险

如果在家里的的时候发生地震的话，会遇到怎样的危险呢？

请看下面的图画和照片来进行思考。



【在躲避火灾的时候】

- 由于发生火灾时会产生有毒气体，在烟中避难的时候，要用手帕等捂住嘴巴和鼻子，尽可能低的弯下身体进行避难。
- 成功避难后，切不可回到房屋中去。
- 如果火势有可能扩大范围的话，就要去公园等地方避难。



❓ 家里的其他地方，会发生哪些危险呢？

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方

(2) 在家里的时候，如果发生大地震

在家里的时候，如果发生大地震的话，该怎么办呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

做晚饭的时候



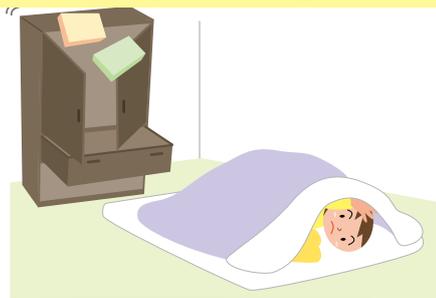
学习的时候



洗澡的时候



睡觉的时候



当震动停止，开始避难的时候...

- 如果有广播，要安静下来听广播。
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 在避难的过程中，要小心被打碎的玻璃。
- 到达安全地点避难后不要再返回



【鲶鱼博士的提问】

当震动停止之后，
你应该从家里向什么地方避难呢。



4

如果外出的时候， 发生大地震的话



(1) 在外出的时候，会遇到的危险

如果在外出的时候发生地震，会发生哪些危险的事情呢？
请看下面的图画和照片来进行思考。



【地震所引起的灾害】

火灾



破碎掉落下来的窗户玻璃



海啸



? 在其他地方，还会发生怎样的危险呢。

躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

(2) 在外出的时候，如果发生大地震

如果在自己身处不熟悉的地方的时候发生地震，该怎么做呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

乘坐公交车或列车的时候



在商场或超市买东西的时候



在主题公园游玩的时候



在海边游泳的时候



当震动停止，开始避难的时候...

- 如果有广播，要安静下来听广播。
- 要小心掉落的东西和破碎的东西。
- 思考那时所在场所可能发生的危险，进行避难
- 如果海啸要来了，就要尽快到高处避难。
- 在安全的地方避难之后，不要再返回。



5

如果台风临近

(1) 刮台风时会发生的危险

台风来袭时，会有什么样的危险？

请看下面的照片，写出你的想法。



【台风带来的损害】

玻璃破碎的员工办公室



泛滥的河流



奔流的泥沙和石头



(2) 如果台风来袭

台风来袭时你要做哪些事情呢？

请看下面的图画，写出你的想法。

大水流入家中



.....

.....

.....

道路被淹

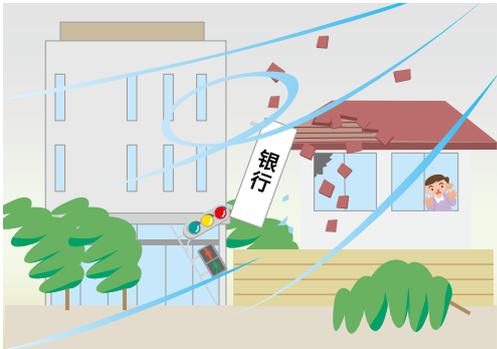


.....

.....

.....

刮起大风



.....

.....

.....

山体坍塌



.....

.....

.....

问一下本地区发生的灾害

问一下到目前为止三重县遭受的台风灾害。

.....

.....

.....



纪伊半岛大水灾

6

突然来袭的风灾水害

(1) 刮龙卷风时会发生的危险

如果龙卷风来袭，会发生哪些危险的情况？

请看下面的照片，写出你的想法。



【龙卷风带来的损害】

散乱的桌子



照片提供:真岡市立西田井小学

被吹飞的瓦片



照片提供:气象厅

为了在发生龙卷风时保护自身安全

在家里时

- 要远离窗户附近。
- 藏到牢固的桌子下面，两手抱头。



外出时

- 在牢固的建筑物中避难。
- 在河道或低洼的地方伏下身，两手抱头。

(2) 突然下大雨时会发生的危险

如果突然大雨来袭，会发生哪些危险的情况？

请看下面的照片，写出你的想法。



为了在突降大雨时 保护自身安全

- 立刻远离河流
- 不要进入地下通道或地下室。
- 通过已被水淹的道路时，一定要注意脚下。



(3) 打雷时会发生的危险

屋外打雷时，会发生哪些危险的情况？

请看下面的图画和照片，写出你的想法。



为了在打雷 时保护自己

- 如果打雷，要马上进行避难。
- 要远离树木和电线杆
- 在建筑物或汽车中避难。
- 没有避难场所时，要放低身体。



7

需要暂时在避难所滞留时

(1) 避难所是怎样的地方

避难所是怎样的地方呢，请看下面的图画和照片来进行思考。



【避难所的照片】

大量的避难者



等待供水的队列



垃圾堆



照片提供：川西市

(2) 在避难所需要注意的事情

在避难所一定要注意的事情以及要遵守的规定都有哪些。

请看下面的图画，写出你的想法。

“已经到睡觉时间了”



“那个孩子去哪儿了”



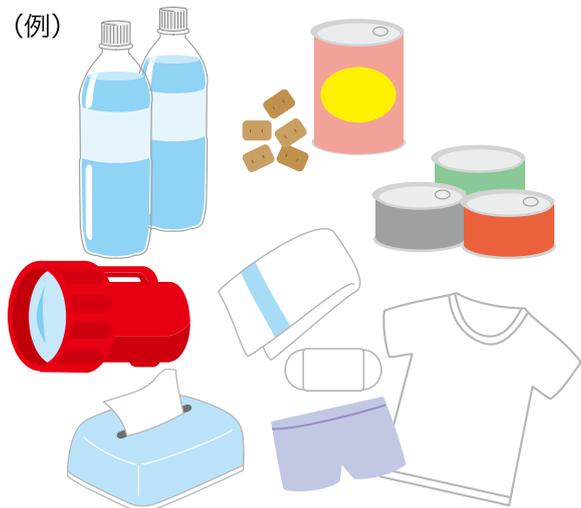
“是想分给大家的”



(3) 需要带到避难所的东西

需要带哪些东西到避难所呢，请仔细思考之后写下来。

(例)



资料篇

(1) 针对海啸需要知道的事情

为了从海啸灾害中得救，了解海啸本身是非常重要的。

海啸的注意事项

① 根据地震发生地点的不同，海啸有可能会立刻来袭。

② 海啸会以喷气飞机的速度向岸边涌来。

<如果在海上，在深度5000米的海水中，海啸的速度和喷气飞机的速度相当。另外，在500米深的地方和新干线列车的速度相当，在50米深的地方和汽车的速度相当。>

③ 海啸会多次袭来

④ 不同地点的海啸，高度会有所不同。

⑤ 即便是只有30厘米的海啸，也有可能让人无法站立。

⑥ 海啸的海水会倒灌入河流。

⑦ 在海啸来临之前，并不一定都会发生退潮。



!! 注意这些标识



海啸避难场所



海啸避难大楼



注意海啸



海啸登陆地点

海啸的威力因地震强度和震源深度而异。

因此决不能认为“以前发生的海啸没有危及到自己家，所以这次的海啸也不会”！

**如果海啸快要来了，
就要尽快逃往高处！**



躲藏在“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的地方。

(2) 针对液化化需要知道的事情

如果是大海或河流的附近，或者是填筑地，地震时可能会发生“液化化现象”。水从地面喷出变成泥水，下水道伸出地面，建筑物倾斜。



(3) 针对泥沙灾害需要知道的事情

由于台风或突如其来的大雨，有时会发生被称为山体海啸的泥沙灾害。泥沙灾害有时也会在地震后发生。

【泥沙灾害的种类】

泥沙灾害



山、河流的沙石因集中暴雨等被一下子冲往下游。

滑坡



地下水作用于粘土等易滑地层，地面缓慢滑动起来。

山崩



因集中暴雨等斜面突然坍塌。

【泥沙灾害的前兆】

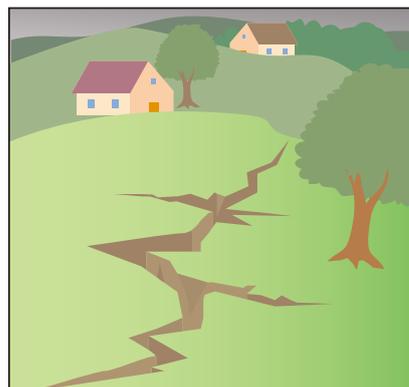
请注意以下前兆。



河水水流混浊，开始混入漂浮的树木。



水从斜面上喷出。



地面出现裂痕。

挑战一下下面的谜题吧。

答案请在防灾手册中寻找。



Q1



在躲避灾害的时候，非常重要的“四不要”是什么意思？

回答

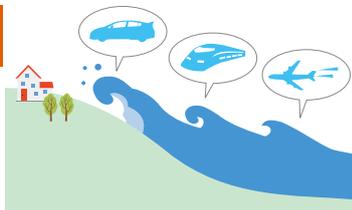
Q2

为了在发生龙卷风时保护自己，都应该做些什么事情呢？



回答

Q3



海啸的速度在水深5000米的地方，与哪类交通工具相同？

回答

Q4

下列标识都是什么意思？



1 2 3 4

回答

Q5

海啸要来了，该怎么做？



回答

年级 班 姓名

年级 班

年级 班

谘询处

▶ 关于本手册 请致电三重县 教育委员会事務局 教育总务课 059-224-3301
▶ 关于自然灾害 三重县 防灾对策部 地区防灾推进课 059-224-2184

可以下载防灾手册和文档(附件) ▶ URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm>

刊登自然灾害信息 ▶ 防灾MIE URL <https://www.bosaimie.jp>

防灾手册~从灾害中保护生命~

[监修/建言]

三重县教育委员会事務局教育总务课

三重大学 研究生院 工学研究科

邮编514-8570 津市广明町13番地

川口 淳 教授

电话: 059-224-3301 / 传真: 059-224-2319



学校防灾在三重 防灾在三重.jp