

P T A 防災新聞

発行所
愛媛大学教育学部
附属小学校 PTA

〒790-0855
愛媛県松山市
持田町1丁目5-22

発行人
家庭教育部

愛媛大学教育学部
附属小学校 PTA
ホームページ



大人がそばにいないとき、子どもが自分の命を守るようにするには、日ごろからの学びと備えがとても大切です。突然の災害や緊急事態に直面したとき、自分で判断し行動できる力を育むには、日常の中で防災意識を高めることが重要です。

今号では、南海トラフ地震に備えて、「子どもが一人のときにとるべき行動」と「地震時の基本の行動」などについてご紹介させていただきます。ご家庭でお子さまと一緒に今日からできる防災対策を話し合ってみませんか。

南海トラフ地震 新被害想定



国の被害想定が全面的に改定

南海トラフ地震は、過去100年から150年の周期で繰り返し発生しています。直近では1944年の「昭和南海地震」、1946年の「昭和南海地震」が発生しました。どちらもマグニチュード8以上の大規模地震で、これらの発生からすでに約80年が経過しています。地震調査研究推進本部の長期評価によると、マグニチュード8から9クラスの地震が今後30年以内に発生する確率は80%程度とされており、いつ発生してもおかしくない状況です。

政府が2025年3月に公表した「南海トラフ巨大地震の被害想定」では、死者数が最大で約29万8千人、そのうち津波による死者数は約21万5千人とされています。一方で、迅速な避難や情報伝達により効果的に行われれば、津波による死者数は最大で約7割減らすことができると推計されています。

参照：政府広報オンライン
松山市では、発生時に最大震度6の強い揺れが予想され、建物の倒壊や火災、さらに最大4メートルの津波が地震発生から114分後に到達するとされています。

松山市では、「南海トラフ巨大地震」の発生が間近に心配されています。災害に備えて何をすればいいかわからないという子育て世代のみなさんへ松山市で活躍する女性消防団員、女性防災士、大学生防災士の方が家庭で役立つ防災知識をわかりやすく一冊の本にまとめたくださっています。

今回は、「地震時の基本の行動」と「災害時伝言ダイヤルの使い方」について記載されているページをご紹介します。

出典：松山市 愛媛大学 松山防災リーダー育成センター発行 まつやま子育て防災ブック

まつやま子育て防災ブックを知っていますか？

いつか来る 南海トラフ地震 1人のとき、どうする？

「最初の8秒」で安全を確保できる場所に逃げて！

地震はいつ起こるかわかりません。命を守るためには揺れ始めの8秒間で身を守る行動をとる必要があると言われています。

「最初の8秒」が大事なのは、大きく揺れ始めると動くのが難しくなってしまうからです。子どもが真っ先にやるべきことは、「物が落ちてきたり飛んできたりしない場所を見つけて逃げる」とです。「地震が起きたとき、どうすればいいのか」が分かっていると、子どもが自らの判断で身を守ることができます。

1 さがして

うさぎ ポーズ

★すばやく まわりをクルクル見て

- ・すばやく **にげる場所をさがす**
- ・たおれてくるものはないかな？
- ・おちてくるものはないかな？



うしろや前も横も見て…ものは飛んでこないかな…

2 はしって

ねずみ ポーズ

★何もないへやのすみも安全

- ・からだをひくくして
- ・近くの**キケン**からはなれる！
- ・あわてずに安全な場所へ！



外で…ゆれて立ってられないときは固いものにしがみつこう

3 まもる！

かめ ポーズ

★ゆれなくなるまでがんばろう

- ・からだをちいさくまるめて
- ・手足をひっこめる！
- ・首のうしろをまもる！



おおじしん
さがして、はしって、まもるんだ
清永 奈穂 文・監修
石塚 ワカメ 絵

絵本紹介

8秒を生き抜く練習を家で食事をしてるときや勉強をしているときに、大人が「地震だ！」と大声で言ったら手をパンとたたきます。「1・2・3・8」と8秒、数えている間に子どもは「さがして、はしって、まもるんだ」の合言葉で安全な場所に移動します。地震に備えて、うさぎ・ねずみ・かめの3つの動物になつて避難場所を探す練習を実践してみませんか。

この練習方法は次に紹介する絵本で紹介されています。

まつやま
子育て防災ブック



災害時伝言ダイヤル

被災地の人から自分の電話番号を入力して伝言を残したり、全国から登録された伝言を確認したりできるサービス。安否確認の手段として家族で共有を。

災害時伝言ダイヤルの使い方

171にダイヤルする

伝言録音は1を押す

伝言再生は2を押す

自宅(被災地)の電話番号

伝言の録音

伝言の再生

地震時の基本の行動

地震発生

1. 身を守る

- 姿勢を低く □頭を守る □動かない
- △あわてて火を消しに行くのは危険

揺れがおさまったら

2. 情報収集

- 自宅や地域の状況を確認
- スマートフォンなどで情報収集

3. 避難する

- 津波の心配なし
→家や周辺に危険があれば、近くの公園など一度広い場所に避難
- 津波の心配あり
→高いところに避難
- △津波は何回もきます
警報が解除されるまで避難を

4. 過ごす場所を決める

- 自宅が危険→避難所、知人宅など
- 自宅が安全→帰宅する(在宅避難→7ページ)

- 深呼吸し「落ちついて」と自分に声をかける
- 赤ちゃんは大人のおなかあたりに頭を置いて、上に覆いかぶさり、自分も頭を守ります



- 割れた食器などを踏まないように、靴やスリッパを



- 家から避難するときは
□ブレーカーを落とす
□ガスの元栓を閉める
□ブロック塀や落下物に注意



- 地震が起きたらどこに避難するか家族で話し合っておきましょう

家庭教育部より
この新聞をお子さまと一緒に読んでいただくことで、ご家庭で防災の大切さについて話し合う機会になりましたら幸いです。

PTA 防災新聞の発行につきましては、先生方と保護者の皆様に協力をいただきました。