

～防災を正しく学び、考える～

あ お も り

お ま も り

ノート 指導用
ガイド



青森県防災ハンドブック
公式マスコットキャラクター
「おまもリス」

中学生以上用

〈青森県〉



指導用ガイドの使い方

この指導用ガイドは、指導者の皆様が、未来の地域防災を担う子どもたちへ正しく防災教育を実施できる手助けになるよう作成したものです。

解答例だけではなく、子どもたちが自分事として防災を学ぶことができるように、指導方法などを記載しておりますので、学校の授業等で「あおもりおまもりノート」を活用する際は、この指導用ガイドを参照してご指導くださるようお願いいたします。

●赤い吹き出し部分

単に正解を知らせるだけではなく、「なぜ、そうなのか?」「その場合、どうするべきか」など、強調して指導してほしいポイントが書かれています。

●各ページの想定学習時間については、20～30分を想定しています。

●下部の家族チェック

子どもたちが学ぶだけではなく、保護者の皆様にも一緒に学んでもらうため、家族チェックの欄を設けました。授業等で「あおもりおまもりノート」を活用した際は、自宅に持ち帰り、家族のチェックをもらってくるようにご指導くださるようお願いいたします。

校舎内で地震のゆれを感じたら、下反の順で避難しましょう。

- 廊下を守り、机の下で待つ
- ドアや窓を離れる
- 頭を守るものをかぶる
- その場にいるみんなで避難する

学校編 学校にいるとき、地震が起こったら!

絵を見ながら、どのように自分の身を守るか、その理由も書いてみましょう。

廊下や階段では?

- 窓ガラスが割れることもあるので、廊下の窓ガラスや教室のドアから離れる。
- 階段から落ちることもあるので、階段の途中の時は、その場にしゃがむ。
- 教室の扉が倒れて下敷きになるので廊下の中央でしゃがむ。・・・など

校庭では?

- 建物が崩れたりすることもあるので、なるべく校舎や正門、ブロック塀やフェンスなどから離れる。
- 背の高い木が倒れてきたりするので、校庭の中央など広い場所ですしゃがむ。

自分たちが通う学校の廊下や階段をイメージして、具体的に話合ってみましょう。

大切であることを伝えましょう。

「共助」の行動が大事であること、また、一人で無理せず、周りの大人と協力することも大切。おまもりの呼び方も再度確認しよう。

避難途中で具合が悪い人や怪我人を見つけたとき、あなたができることを書いてみましょう。

大怪傷をして動けない人がいたら

- 無理に動かさず、意識があるか声をかけてみる。
- 大きな声で周りの大人を呼ぶ。
- 出血があったら、止血するなど応急処置をする。
- 携帯電話を持っていたら、119番にかけ救急車を呼ぶ。

具合が悪かったり、怪傷はしているが、なんとか歩けそうな人がいたら

- 怪傷の状態を確認。応急処置をして、周りの大人に協力してもらい、一緒に避難する。
- 背負う、肩を貸すなどで歩行の手助けをする。

「共助」の行動が大事であることを伝えましょう。

家族 **チェック**

(月 日)

●おまもりポイント

左記のように、おまもりスがナビゲーターになっている箇所は、その問題に関連したアドバイスや身につけてほしい知識や情報をまとめてあります。

指導するときは、指導者の皆様からも「大事なポイント」の一つとして説明するようお願いいたします。

学校の授業等において、モニター等を活用し、子どもたちに防災教育を実施する際は、「あおりおまもりノート」のパワーポイント版と防災教育素材集を適宜活用して下さるようお願いいたします。

指導形態に応じて、パワーポイント版や素材集を活用！

[例] その1

パワーポイント版

解答欄については、指導者の皆様が自由に入力できるようになっていますので、指導者用ガイドを参考にして、地域の実情を踏まえた解答を作成し、子どもたちが自分事として防災を学ぶことができるようにご指導ください。



模範解答欄にテキストボックスを追加することで、自由に入力・編集できるよ。

[例] その2

パワーポイント版

あおりおまもりノートをカラー印刷できない場合は、モニター等に投影することで、イラストや画像などをより鮮明に子どもたちへ伝えることができます。



[例] その3

防災教育素材集



出典: いわて震災津波アーカイブ / 提供者: 岩手県県土整備部河川課

防災教育素材集には、「あおりおまもりノート」に掲載しきれなかった画像、動画や市町村ハザードマップのリンク等を格納しているので、使用するページに合わせ、モニター等に投影することで、より実践的な防災教育が可能となります。



「あおりおまもりノート」のデータは、青森県庁ウェブサイトからダウンロードできます！

あおりおまもりノート

青森県の魅力&目次



青森県は、豊かな自然に囲まれ、おいしい魚や貝などの海産物、りんご、米、野菜などの農産物を味わうことができます。ここで暮らす私たちは、自然が育んだ恵みをたくさん受けながら暮らしているといえるでしょう。そして、美しい山々や湖は、土地が盛り上がり、火山が噴火してできたもの。多くの農産物は、噴火によってもたらされた火山灰の土を利用し、水田は河川の洪水によってたまった土を必要としています。私たちにたくさんの恵みを与えてくれる自然は、時には人に被害を与えることがあることも決して忘れてはいけません。しかし、恩恵を受けている時間に比べれば、ほんのわずかなこと。どうしても起こってしまう災害時には、私たちは安全な場所に逃げて過ごすべきであり、万が一、被害を受けてしまったときには、共に助けあうことが大切です。



りんご



奥入瀬溪流



十和田湖

目次

各ページ
20~30分
想定

青森県で起こりうる災害を知ろう	P04-07
エネルギーについての正しい知識	P08-09
地震から身を守ろう	P10-15
津波から身を守ろう	P16-17
大雨・洪水・台風から身を守ろう	P18-21
地球温暖化に伴う災害の変化	P22-23
避難情報ととるべき行動	P24-25
避難時の基本行動	P26-27
応急手当と心肺蘇生法	P28-29
避難生活を乗り切る	P30-31
地域貢献	P32-33
実例から学ぶ災害に対する心がまえやノウハウ	P34-35
要配慮者&外国人に関すること	P36-37
地域の一員としてできること	P38-39
非常時の持ち出し品・日頃の備蓄	P40

発行：青森県

監修：国立大学法人 東北大学 災害科学国際研究所 (IRIDeS)

協力：国立大学法人 弘前大学 教育学部、青森県PTA連合会、青森市

前文「青森県の魅力」 国立大学法人 弘前大学教育学部 教授 小岩 直人 氏

中学生・高校生の皆さんへ

近年、日本では地震、台風・豪雨災害、火山災害、大雪など、様々な災害が発生し、それにより多くの命が失われてきました。

青森県でも、大きな災害が起こる危険があります。災害から自分の命を守るために、日頃から備えなくてはなりません。

この「あおりおまもりノート」は、皆さんが正しく防災を学び、災害への備えをすることで、災害から命を守ることができるようにするために作成したものです。

災害から自分の命を守ることはもちろんのこと、被災者を助け、さらに防災の担い手として地域に貢献できる人材になることを期待しています。



おまもりス

保護者の皆さんへ

平成23年に発生した東日本大震災以降も、全国では、大規模な災害が立て続けに発生し、多くの犠牲者が出ています。

青森県で大規模災害が発生した際に、子どもたちを災害から守るためには、子どもたちはもちろん、周りにいる大人たちの防災意識の向上や家庭における備えがあらかじめ十分に行われていることが必要となります。

この「あおりおまもりノート」を子どもたちと一緒に家庭や地域でも活用いただき、子どもたちだけではなく、家族を含めた大人たちの防災意識を高めていくことが地域防災力の向上につながっていくものと考えています。

ぜひ、子どもたちが継続的に防災を学ぶ機会を作っていただくとともに、学校・家庭・地域が連携して子どもたちを災害から守ることができる防災体制の構築にご協力くださるようお願いいたします。

●家族チェック欄について

そのページで学んだことを家族で共有し、子どもたちだけではなく、家族が同じ認識で災害に向き合うために設けた欄となります。

ページごとに子どもたちが学んだことを確認してくださるようお願いいたします。

青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」について

青森県では、災害が起きた時に「どのように自分の命を守るのか」、「今からどのように災害に備えたらよいのか」などについて分かりやすくまとめた、青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」を作成しています。

「あおりおまもり手帳」の内容は家族や友人と定期的に確認しましょう。

また、家族が誰でも、いつでも内容を確認できる場所に置いておきましょう。

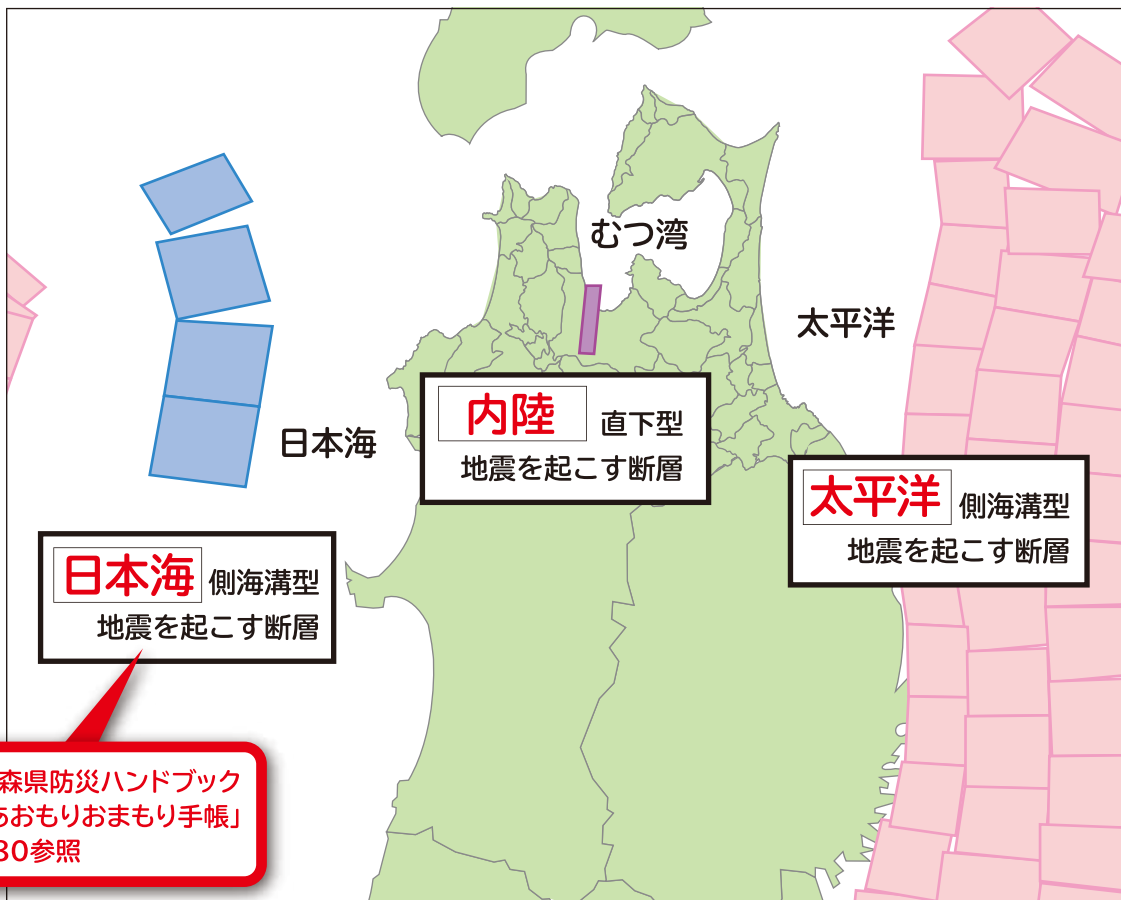
「あおりおまもり手帳」と「あおりおまもりノート」を活用して、自分や家族の命を災害から守りましょう。





地震・津波

青森県では、大きな被害をもたらす地震について、主に3つの地震モデルを想定しています。下記の図は、その3つの地震モデルの断層を表した図です。それぞれの断層の名称を口の中に記入しましょう。



青森県防災ハンドブック
「あおりおまもり手帳」
P80参照

出典：平成24・25年度及び平成27年度 青森県地震・津波被害想定調査より

大きな地震が起きました。
沿岸部で真っ先に気をつけなければならないことは、下記のどれでしょう。

- 暴風雨
- **津波**
- 火事

復習の意味も
込めて再度出題

真っ先に気をつけるべきは津波ですが、その後建物の倒壊や火災が起こる場合もあることを伝えましょう。

地震・津波

どの断層で地震が起きるかにより、被害の大きさが異なります。
皆さんの住む地域では、どのくらいの被害があるのか確認しておきましょう。

地図が見にくい場合は
データやパワーポイント
で拡大して表示してく
ださい

●日本海側海溝型地震

日本海側で、マグニチュード7.9の地震が起きた
場合に想定される県全体の被害は、

死者数 6,900人
負傷者数 4,500人
全半壊棟数 53,000棟
避難者数(1日後) 42,000人

凡例

(計測震度 気象庁震度階級)

- 6.5以上 震度7
- 6.0-6.5 震度6強
- 5.5-6.0 震度6弱
- 5.0-5.5 震度5強
- 4.5-5.0 震度5弱
- 3.5-4.5 震度4
- 3.5未満 震度3以下

※ただし、被害は正しい避難や対策を
することで軽減できます。

●太平洋側海溝型地震

太平洋側で、マグニチュード9.0の地震が起きた
場合に想定される県全体の被害は、

死者数 25,000人
負傷者数 22,000人
全半壊棟数 201,000棟
避難者数(1日後) 182,000人

凡例

(計測震度 気象庁震度階級)

- 6.5以上 震度7
- 6.0-6.5 震度6強
- 5.5-6.0 震度6弱
- 5.0-5.5 震度5強
- 4.5-5.0 震度5弱
- 3.5-4.5 震度4
- 3.5未満 震度3以下

津波の到達時間の問題です。□に当てはまる文字を記入しましょう。

●太平洋側で地震が起きた場合、約 **50** 分で津波の第一波が
やってくるといわれています。
より沿岸に近い地震の場合は、もっと **早** く到達します。

●日本海側で起きた場合、約 **6** 分～**10** 分で津波の第一波が
やってくるといわれています。
より沿岸に近い地震の場合は、もっと **早** く到達します。

出典：平成24・25年度及び平成27年度 青森県地震・津波被害想定調査より

いち **早** く、**高** く、**遠** いところへ避難しましょう。

家族
チェック

コメン

日本海には陸地から近い
断層が多いため、日本海側
の津波到達時間が早い。

内陸直下型地震の場合、青森市付近で地震が起
けると、約3～8分で津波の第一波がやってくると
言われています。より沿岸に近い地震の場合は、
もっと早く到達します。

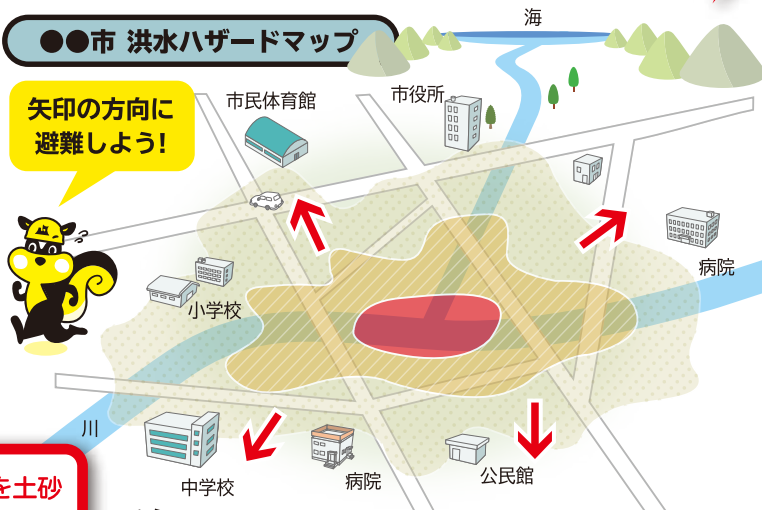


大雨・台風・土砂災害

●大雨の被害

●●市 洪水ハザードマップ

矢印の方向に避難しよう!



川が氾濫して流されたり、川岸が崩れる場合があるので、できるだけ川や浸水区域の外へ逃げるよう指導しましょう。

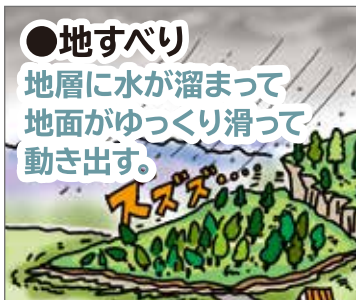
街には、大きな川が流れています。台風や大雨の影響で、川の水量が増してきた場合、どの方向に逃げるのが正しいでしょうか。逃げる方向に矢印を書いてみましょう。

この3つを土砂崩れが来る予兆の現象でもあることを意識させるように伝えましょう。

大雨や川の氾濫、津波などの災害による被害がでる恐れがある場所が書かれた地図を「ハザードマップ」というんだ。みなさんが住んでいる地域にも必ずハザードマップがあるので、もしもの時のため、家族で近所のハザードマップを確認しておこう。

●土砂災害

大雨が降り続けると下記のような「土砂災害」が起こります。あなたの地域で「土砂災害危険区域」になっている場所を調べて書いてみましょう。



私たちの地域の土砂災害危険区域

生徒が住む地域の危険箇所を調べて記入させましょう。

例としては

- ○丁目の精肉店の裏にある山
- 国道○号の○○橋の脇にある山 など

青森県や北日本では、雪解けの時に起こりやすいことを伝えましょう。

火山噴火が発生したら、火山灰などを吸い込まないように、ハンカチなどを鼻や口にあて、近くの頑丈な建物へ避難するよう指導しましょう。

「あおりおまもりノート」中学生以上

火山噴火・大雪・暴風雪

●火山噴火

青森県にある4つの火山のうち、活火山はどれか、絵を○で囲みましょう。また、噴火すると、どんな被害が起こるか書いてみましょう。



噴火すると、こんな危険がある

- 火砕流が流れ、街や家がのみ込まれる
- 火山灰が飛ぶ
- 大きな噴石が飛んでくる
- 火山ガスが発生する

「火砕流・火砕サージ」
高温の火山灰や水蒸気などが、猛烈なスピードでふもとへ降りてくる。

「融雪型火山泥流」
豪雪地帯の火山が噴火すると雪が一気に解けて巨大な泥流が発生することがある。

「噴石」
建物の屋根をつき破るほどの破壊力を持つ。

●大雪・暴風雪

青森県は、たくさんの雪が降り積もる地域が多く、雪による被害もたくさんあります。絵を見て、危険だと思うところを○で囲み、その理由と防止策も書いてみましょう。



危険なところ

- 屋根の雪下ろし
- 軒下を歩く人
- 吹雪の中の運転
- 除雪している人

その理由

- 雪と一緒に滑って落ちる。
- 屋根から落ちる雪の下敷き。
- 猛吹雪で前が見えない。
- スリップした車に巻き込まれる。

防止策

- 一人で作業しない。また携帯電話を身に付ける。
- 屋根の下を歩かないようにする。
- 吹雪が止むまで、安全な場所に車を止める。
- 車が来ていないか、常に気をつけて作業する。

危険を避けるための防止策も意識させましょう。

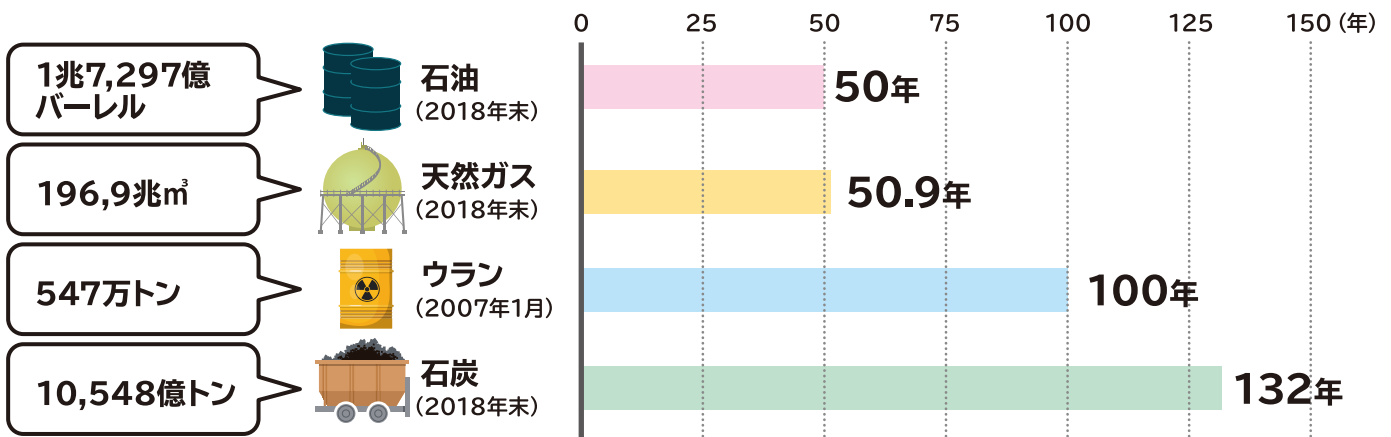


国のエネルギー問題について

限りあるエネルギー資源の安定確保は
資源が少ない日本の重要課題でもあります。

暮らしが快適になっていくにつれ、エネルギー消費量が増加していくと予想される一方で、地球のエネルギー資源、特に現在利用されている地下資源（石油、石炭など）には限りがあります。

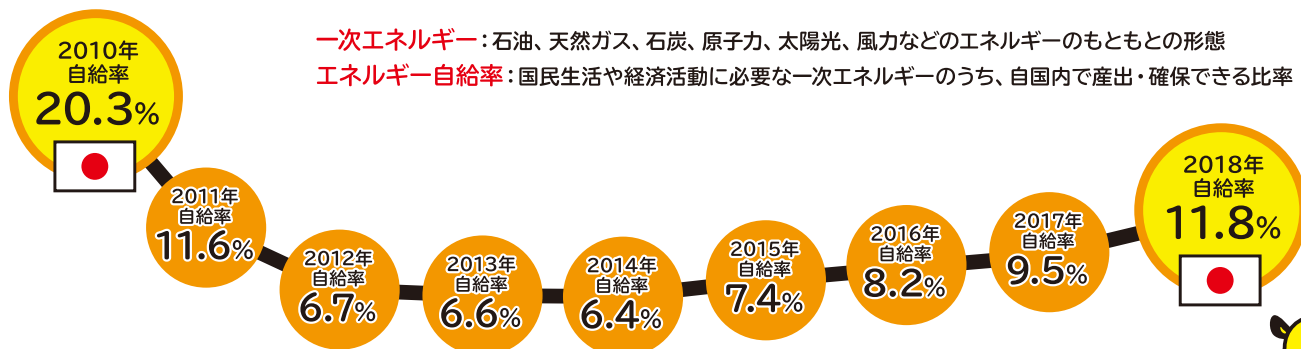
●世界のエネルギー資源確認埋蔵量



※出典：経済産業省「エネルギー白書2020」

●日本のエネルギー自給率

2018年の日本の自給率は11.8%で、世界と比べても低い水準です。



一次エネルギー：石油、天然ガス、石炭、原子力、太陽光、風力などのエネルギーのもともとの形態

エネルギー自給率：国民生活や経済活動に必要な一次エネルギーのうち、自国内で産出・確保できる比率

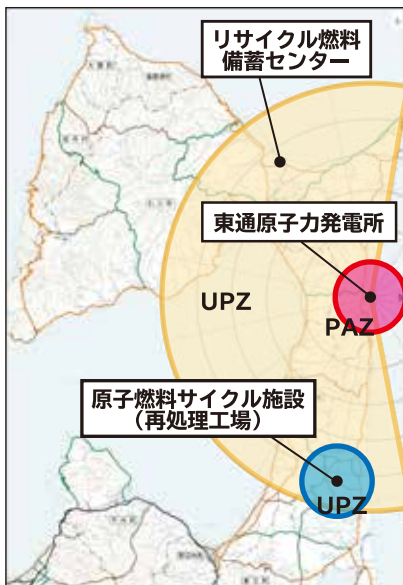
日常生活や社会活動を維持していくためには欠かせないエネルギー。しかし、日本はエネルギー自給率がとても低い国です。自給率が低い大きな原因は、国内のエネルギー資源が乏しいことです。エネルギー源として使われる石油・石炭・液化天然ガス(LNG)などの化石燃料はほとんどなく、海外からの輸入に大きく依存しています。海外にエネルギー源を依存していると、国際情勢などに影響されて安定的にエネルギー源を確保できないことが考えられます。

激しくなる資源獲得競争のなかで、日本がエネルギー資源をどのようにして安定的に確保するかが、これまで以上に重要な課題になってきています。

※出典：経済産業省 資源エネルギー庁「2020—日本が抱えているエネルギー問題（前編）」

青森県の原子力災害について

●原子力災害



東通原子力発電所

●PAZ

施設からおおむね半径5km圏内の**予防的に避難を開始する区域**

●UPZ

施設からおおむね半径5~30km圏内の**屋内避難などをする区域**

原子燃料サイクル施設(再処理工場)

●UPZ

施設からおおむね半径5km圏内の**屋内避難などをする区域**

原子力災害が及ぶ範囲や影響は、施設の種類や状況によって大きく異なります。県及び市町村では、原子力施設ごとに、重点的に災害対策を行う範囲（PAZ、UPZ）を定めています。放射線は目に見えず、味やにおいもしないなど五感で感じることはできません。万が一、災害が起きたら県や市町村が発表する正しい情報を確認し、指示にしたがって落ち着いて行動することが大切です。

※屋内退避の指示が出ている地域にお住まいの方が指示に従わず避難すると、避難が必要な方の妨げになるだけでなく、自らも被ばくの危険が高まるおそれがあります。屋内退避のポイントなどは内閣府ホームページで確認しましょう。

【原子力災害に備えて(屋内退避に係るチラシ)】

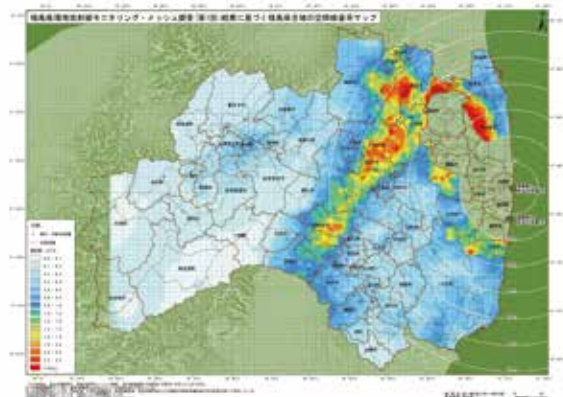
https://www8.cao.go.jp/genshiryoku_bousai/shiryou/okunaitaihi.html

●東京電力福島第一原子力発電所事故について

2011年3月11日に発生した東日本大震災による影響で、東京電力の福島第一原子力発電所で起きた放射性物質の放出を伴った原子力事故です。地震による受電設備の損傷、鉄塔の倒壊、その後の津波によって多くの建物などが浸水し、全ての電源が失われたため、原子炉を冷やす機能が停止し、燃料が溶融(メルトダウン)する事態に至りました。



福島第一原子力発電所3号機 (出典：東京電力ホールディングス)



※空間線量率マップ(2011年)(提供:福島県)



※空間線量率マップ(2019年)(提供:福島県)

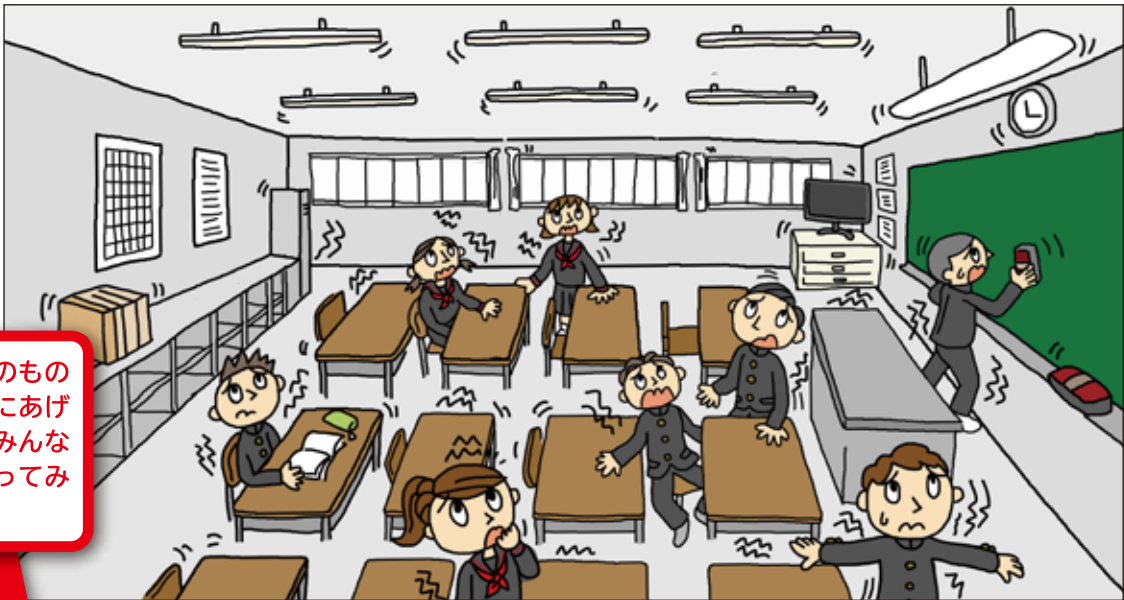
※対象とする空間の単位当たりの放射線量を空間線量率という。



学校編

教室にいるとき、地震が起きたら!

絵を見ながら、危険だと思うところとその理由を書いてみましょう。



教室の中のものを具体的にあげてみて、みんなで話し合ってみましょう。

危険なところ

- 窓ガラス
- 蛍光灯
- ロッカー
- 教室のドア
- 壁の時計
- ・・・など

その理由

- ガラスが割れて、飛んでくる。
- 頭に落ちてくるかもしれない。
- 倒れてきて、人が下敷きになる。
- 外れたドアの下敷きになったり、ガラスが割れる。
- 壁から外れて、頭などに落ちてくる。
- ・・・など

教室にいるあなたは、どのように身を守りますか?

- 机の脚を両手で持って、頭を守るように机の下に隠れる。
- 近くに机がない時は、カバンなどを頭にのせて守る。
- 近くに何も無い時は、両手で頭を守り、姿勢を低くする。・・・など

揺れがおさまって、避難する際の注意点は?

- 焦らず、走らず、騒がず、先生の指示にしたがって避難。
- 帽子など頭を守るものや、防寒着、携帯電話などを持つ。
- 靴をちゃんと履く。教室のドアや窓は、閉めない。

理科室、音楽室、家庭科室などの特別教室の場合は、どのような危険があるか話し合ってみましょう。

地震発生時、すぐに教室のドアを開け、避難経路を確保することもとても大切なことだと伝えましょう。(身を守ることが最優先です)

校舎内で地震のゆれを感じたら、下記の順で避難しましょう。

- ①頭を守り、机の下で待つ
- ②ドアや窓を開ける
- ③頭を守るものをかぶる
- ④その場にいるみんなで避難する

「あおりおまもりノート」中学生以上

学校編

学校にいるとき、地震が起きたら！

絵を見ながら、どのように自分の身を守るか、その理由も書いてみましょう。



- 窓ガラスが割れることもあるので、廊下の窓ガラスや教室のドアから離れる。
- 階段から落ちることもあるので、階段の途中の時は、その場にしゃがむ。
- 教室の扉が倒れて下敷きになるので廊下の中央でしゃがむ。・・・など



- 建物が崩れたりすることもあるので、なるべく校舎や正門、ブロック塀やフェンスなどから離れる。
- 背の高い木が倒れてきたりするので、校庭の中央など広い場所でしゃがむ。

自分たちが通う学校の廊下や階段をイメージして、具体的にあげてみて、みんなで話し合ってみましょう。

避難途中で具合が悪い人や怪我人を見つけたとき、あなたができることを書いてみましょう。



大怪我をして動けない人がいたら

- 無理に動かさず、意識があるか声をかけてみる。
- 大きな声で周りの大人を呼ぶ。
- 出血があったら、止血するなど応急処置をする。
- 携帯電話を持っていたら、119番にかけ救急車を呼ぶ。

具合が悪かったり、怪我はしているが、なんとか歩けそうな人がいたら

- 怪我の状態を確認。応急処置をして、周りの大人に協力してもらい、一緒に避難する。
- 背負う、肩を貸すなどで歩行の手助けをする。

「共助」の行動が大事であること、また、一人で無理せず、周りの大人と協力することも大切。救急車の呼び方も再度確認しよう。



大切であることを伝えましょう。

家族チェック

コメント欄

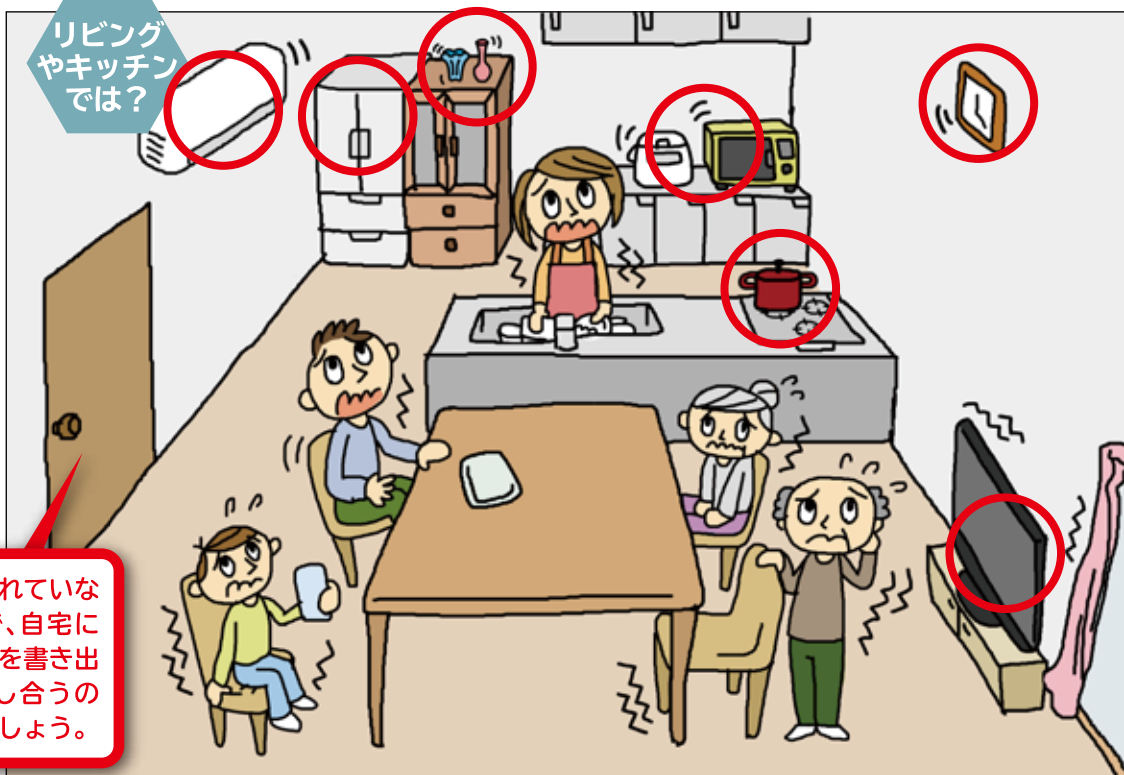
確認日 (月 日)



家庭編

家にいるとき、地震が起きたら！

絵を見ながら危険だと思うところを○で囲み、どんな危険が起こるか、また、その理由と防止策を書いてみましょう。



絵に描かれていないもので、自宅にあるものを書き出して、話し合うのも良いでしょう。

危険なところ	その理由	事前の防止策
● ガスコンロ	ガス漏れや火事の原因	● 安全装置を定期的を確認
● 冷蔵庫	倒れて、人が下敷きに	● 転倒防止の器具をつける
● リビングの照明器具	頭に落ちてくる	● 照明などを壊れにくいものにする
● 壁の時計	頭に落ち、壊れて足を怪我	● 棚には転倒防止器具をつけ、壊れるものは上に置かない
● 食器棚の上の花瓶	食器や花瓶が落ちて割れる	● 落下防止の器具をつける
● 電子レンジやポット	足に落ちたり、火傷をする	
● テレビ	倒れて、人が下敷きに	
● エアコン	頭に落ちてくる	
・・・など	・・・など	

家族とチェックして、倒れそうなものや家具（テレビや食器棚など）は、事前に固定しておくことを呼びかけましょう。

同時に、どのように身を守るかも確認しましょう。家族が全員でテーブルの下に入れなかった場合など、どうするべきかも考えさせましょう。

タンクが倒れてくることもあります。また、上部に棚がある家庭もあるので、そういった場合を例に出し、身の守り方を教えましょう。

家庭編

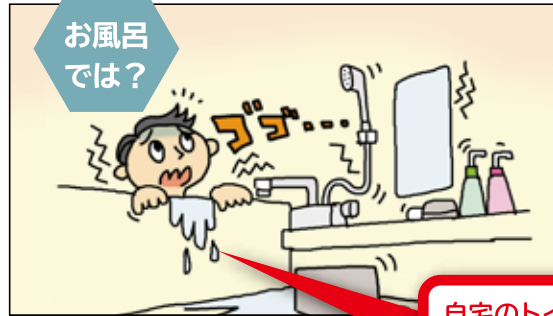
トイレ・お風呂・寝室で地震が起こったら！

絵を見て、どのように身を守るか書いてみましょう。



身の守りかた

- 上から落ちてくるものから両手で頭を守る。
- 窓や扉をあけ、早めに出る。

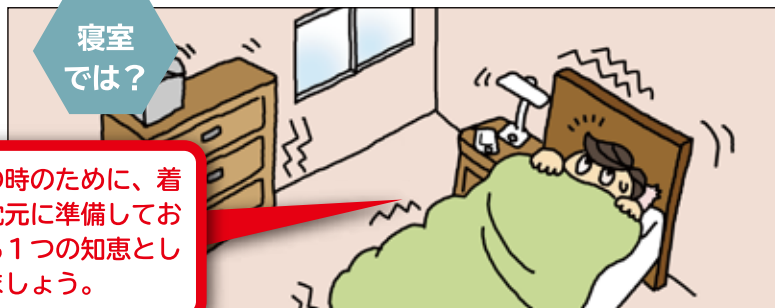


身の守りかた

- 洗面器などで頭を守る。
- 窓や扉をあけ、早めに出る。
- 着替えを必ず準備してお風呂に入る。

自宅のトイレや浴室では、鍵はかけない方が安全であることも伝えましょう。

寝室では、どのような危険が考えられますか？



枕や布団などで頭を守ることも大切だと伝えましょう。

万が一の時のために、着替えを枕元に準備しておくことも1つの知恵として伝えましょう。

危険なところ	その理由	事前の防止策
● タンス	倒れて下敷きになる。	転倒防止の器具で固定する。
● 窓	ガラスが割れて怪我をする。	寝る時、カーテンを閉める。
● 照明器具や飾り物	頭に落ちてくる。	落下防止器具をつける。

家族チェック

コメント欄

確認日
(月 日)

指導した内容を家に持ち帰らせ、家族で話し合いさせることも大切です。

事前の防止策を施しておくことも大切だと伝えましょう。

地震から身を守ろう(外にいるとき)



市街地で地震のゆれを感じたときは、下記の順で避難しましょう。

- ① かばんや上着などで頭を守る
- ② 窓ガラスや看板、転倒しそうなものから離れる
- ③ 公園や広場など頭上に何も無い場所へ逃げる

外にいるとき 編

学校の行き帰り道で、地震が起こったら!

市街地で地震が起きたら、どこがどのように危険か、またそのときの避難行動を絵を見ながら書いてみましょう。



屋外では、公園、空き地、道路などなるべく広い場所へ避難することも伝えましょう。

危険なところ	その理由	避難行動
● 電信柱・信号機・木	倒れてくる	背の高いものから離れる
● ビルの看板や壁	頭に落ちてくる	高い建物から離れる
● 切れた電線	切れた電線で感電する	近寄らない
● 川にかかった橋	橋が崩れる	橋の上にといたら降りる
● 自販機・車・自転車	倒れてきて挟まれる	動くものに近づかない
● ブロック塀・・・など	崩れて下敷きになる	崩れるものから離れる
大怪我をして動けない人がいたら	<ul style="list-style-type: none"> ● 無理に動かさず、意識があるか声をかけてみる。 ● 大きな声で周りの大人を呼ぶ。 ● 出血があったら、止血するなど応急処置をする。 ● 携帯電話を持っていたら、119番にかけ救急車を呼ぶ。 	
具合が悪かったり、怪我はしているが、なんとか歩けそうな人がいたら	<ul style="list-style-type: none"> ● 怪我の状態を確認。応急処置をして、周りの大人に協力してもらい、一緒に避難する。 ● 背負う、肩を貸すなどで歩行の手助けをする。 	

雨のときや雪のときの危険、また、季節によって危険などが増える可能性も伝え、話し合ってみましょう。

校舎内での避難同様、地域の中であっても「共助」の大切さを指導しましょう。

無理をしないことが大事。ひとりではどうにもできないと思ったら大人に助けを。