

# みらい 未来へのきずな

みやぎ防災教育副読本 改訂版 小学校1・2年

未来へのきずな  
みやぎ防災教育副読本 改訂版  
小学校1・2年



## 「未来へのきずな」

初版発行：平成27年3月11日  
改訂版発行：令和8年3月11日

発行 宮城県教育委員会  
監修 東北大学 災害科学国際研究所  
教授 今村文彦



宮城県教育委員会

宮城県教育委員会

海<sup>うみ</sup>

きれいな海

およぐときもちい海

しんざいの後<sup>あと</sup>よごれてしまった

でもくらげが元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>におよいでいた

魚<sup>さかな</sup>も元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>におよいでいた

こわい顔<sup>かお</sup>の海も あるけど

海<sup>うみ</sup>が 大<sup>だい</sup>すき

早<sup>はや</sup>くもとのきれいな海に

もどくし いいな

# 宮城の子どもたちへ

平成23年3月11日 午後2時46分

大きな地震が おきました。

そして、海から 大きな津波が  
向かって きました。

その津波で、たくさんの

大切な命が うばわれました。

わたしたちは、これから ずっと

東日本大震災のことを しっかり 聞いて、

わすれないように しなくては いけません。

大切な命を守るため、

宮城県では、

みやぎ防災教育副読本「未来へのきずな」を  
つくりました。

先生や 友だち、家ごと いっしょに べんきょうして

しょうらい どのような災害があっても

かならず 生きぬきましょう。

2015（平成27）年3月11日

みやぎけんきょういくいんかい  
宮城県教育委員会

# 未来へのきずな

## 目次

### ●海

宮城の子どもたちへ ..... 2

### 第1章 3.11をわすれない

1. 東日本大震災をわすれない ..... 6

### 第2章 災害について知る

1. 家で話をしよう ..... 8

2. 地震 ..... 10

●ぼくとじしん ..... 12

3. 津波 ..... 14

●こわかった大しんさい ..... 16

4. 空のようすがかわったら ..... 18

### 第3章 自分の身は自分で守る

1. 学校にいたるときに地震がおこったら ..... 20

2. 家にいたるときに地震がおこったら ..... 22

3. 外にいたるときに地震がおこったら ..... 24

4. 海の近くにいたるときに地震がおこったら ..... 26

◆高台にあがれ! ..... 28

5. 黒い雲が近づいてきたら ..... 30

### 第4章 助け合い・共に生きる

1. 助け合って生活するために ..... 32

●ぼくとお父さんのボランティアかつどう ..... 34

### 第5章 公の支援と備え

1. 学校内の命を守るものをさがそう ..... 36

2. わたしたちを守る地いきの人々 ..... 38

### 第6章 心のケア

1. かなしいときこわいとき ..... 40

### 第7章 生き方を考える

●かせつじゅうたくを作るしごと ..... 42

未来につなぐ ..... 44

●あたりまえ

●の印がついたページは「作文宮城60号 特別編『あの日の子どもたち』」に掲載されている作品（作文・詩）です。

◆の印がついたページは、東日本大震災のときに避難行動をとった実際の物語です。

# 1. 東日本大震災を わすれない

2011 (平成 23) 年 3 月 11 日  
午後 2 時 46 分

宮城県の 太平洋沖で  
とても 大きな 地震が おきました。

津波が おしよせました  
学校も 大きな被害が ありました



写真提供：大崎タイムズ社



学校も 避難所に  
なりました



教室が  
つかえない  
学校も  
ありました



写真提供：共同通信社

かせつ  
商店街が  
できました



写真提供：南三陸 佐藤信一氏

もくとうを ささげました  
わたしたちは 東日本大震災を  
わすれません



か 家で はな あ  
家ぞくで 話し合おう

3	こくご	どうとく	生かつ	ずこ	こくご
4	生かつ	生かつ	こくご	ずこ	音がく
5	学かつ	こくご	音がく	こくご	さんずう

さいがい時のことを  
家ぞくで話し合おう

避難場所



公園

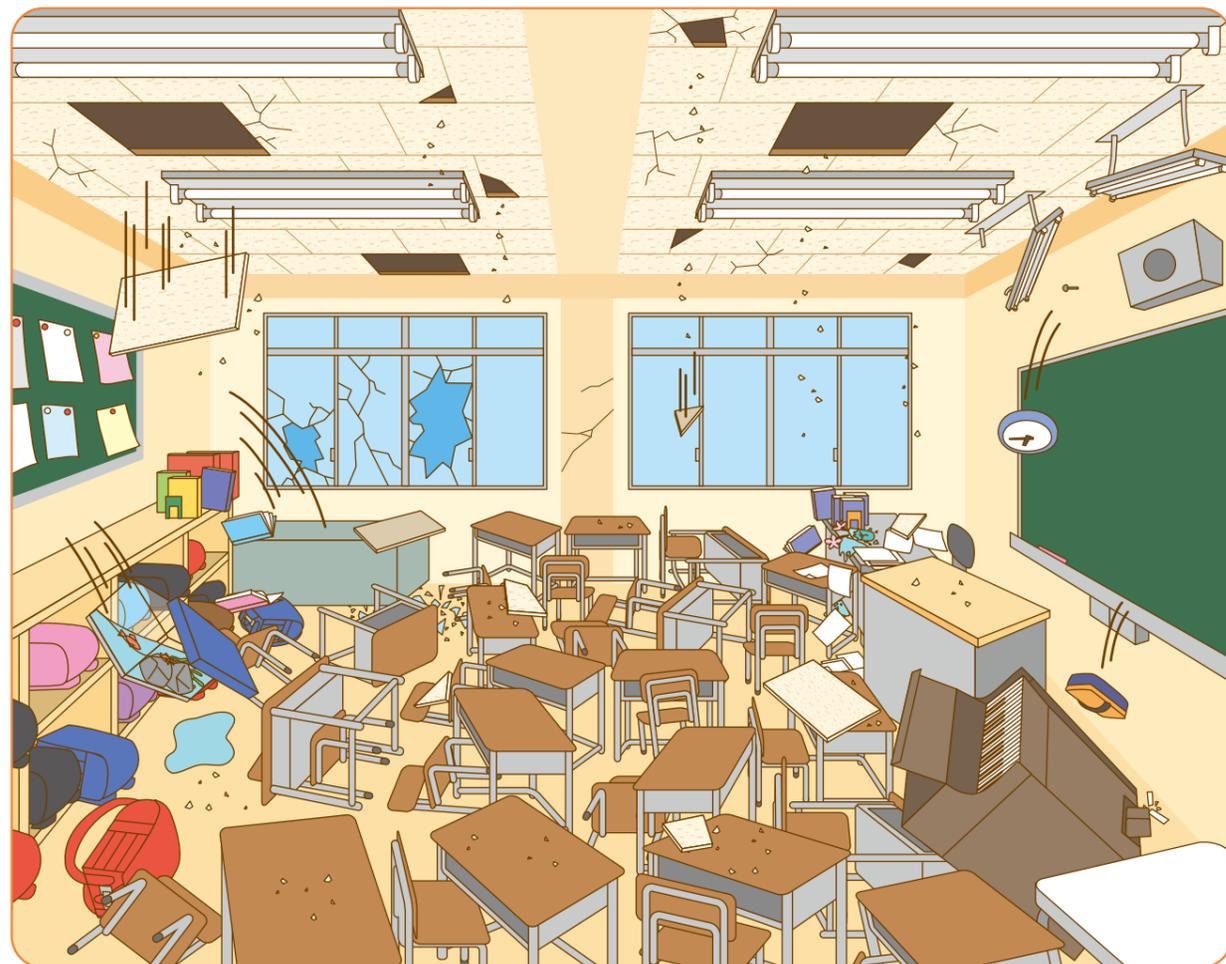
どこに ひなん  
すれば いいかな？

なにを じゅんびして  
おこうかな

いろいろな場所<sup>ばしょ</sup>で どのような きけん<sup>し</sup>があるのでしょうか。



きけん<sup>し</sup>を 知<sup>し</sup>りましよう。



## ぼくと じしん

「あっ…… まただ。」

じしんが きました。しんど6の <sup>おお</sup>大きな じしんで、  
とても こわかったです。

ぼくは、<sup>こ</sup>子どもえんの <sup>せんせい</sup>先生の おはなしを きいて  
ぜんいんで <sup>こう</sup>校ていに にげて、まとまって いました。

なん日か <sup>にち</sup>まえに、ひなんくんれんで とつぜん  
<sup>さいれん</sup>サイレンの <sup>おと</sup>音と ほうそうが なって ほんとうに  
じしんが おきたら かくれたり、にげたり  
できるように れんしゅうを しました。ぼくは、  
その ことを おもいだしました。ひなんくんれんの ときは、  
ほんとうの じしんじゃ ないので、ふつうに ひなん  
できました。でも、こんどの じしんは、こわくて  
しんじょうかも しれない。まもって くれる ばしょは  
どこだろう。どこかに はしって にげるしか ない。  
もっと つよくて 大きな じしんが きたら、こんどは  
おうちも どうろも かいしゃとかも こわれて しまうかも  
しれないよ。おじいちゃんとおばあちゃんとおとうさんと

おかあさんと おねえちゃんと いっしょに いる ときは、  
こわがらずに がんばって いただけるけれど、

もしも ぼく <sup>ひとり</sup>一人で いる ときに、

ぐらっ、<sup>ぱりん</sup>パリン、<sup>がちゃがちゃ</sup>ガチャガチャに なって しまったら  
どう しよう。とつても こわかったです。

しんさいから 6か<sup>げつ</sup>月、こんど 大きな じしんが きた  
ときは、<sup>ちか</sup>近くに おかあさんとか となりの おばちゃんとかが  
かならず いるから、きっと <sup>だい</sup>大じょうぶだよ。その とき、  
ぼくは だれかの ところに いるように しよう。

そう おもったら こわく なくなつた。じしんが きても  
うまく にげて、こえを だして げんきに して しようと  
おもいます。

(作文宮城 60号 特別編『あの日の子どもたち』より)



津波は 海底の 地震によって おこる 大きな 波です。  
どのような 波なのでしょう。

陸上では 自転車より はるかに はやい



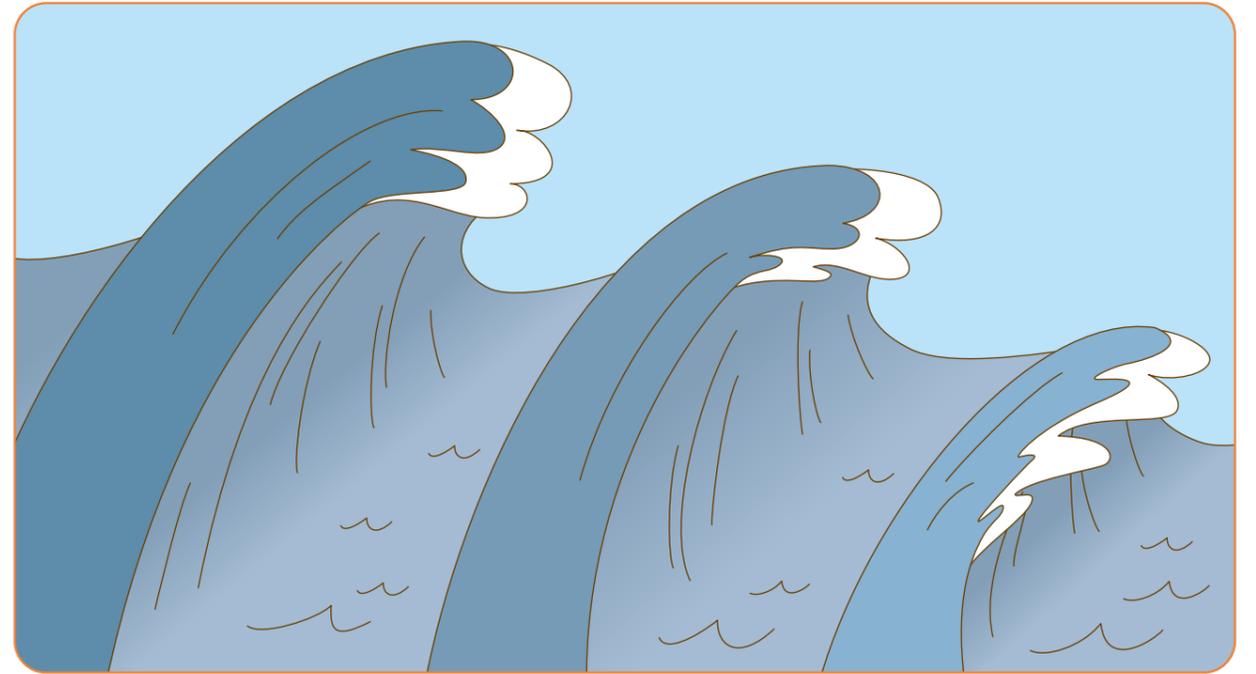
家や 船や 車をおしながす



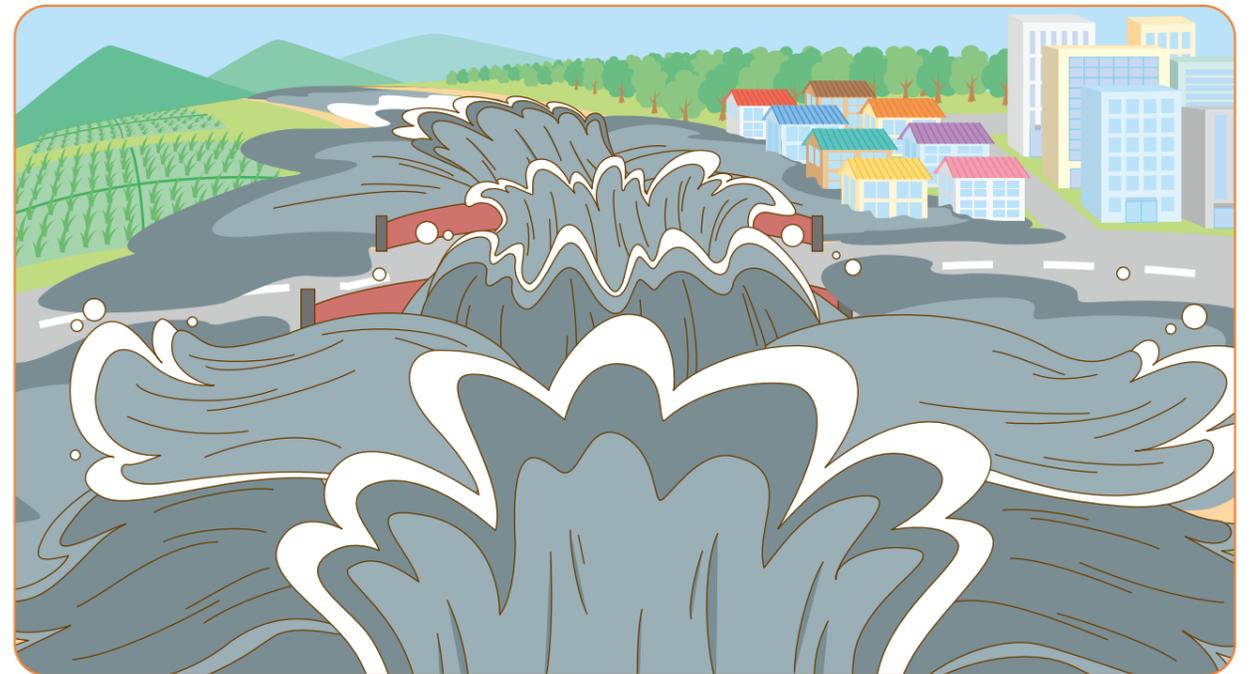
津波の力は とても 強いよ。  
ひざくらいの 高さの 津波でも  
ながされて しまうよ。



くり返し やってくる



川を さかのぼる



## こわかった <sup>だい</sup>大しんさい

おやつを たべる じゅんびを していると

<sup>がしゃん</sup>ガシャン <sup>がしゃん</sup>ガシャン

<sup>か</sup>花びんが おっこちて 2つに われちゃった

みんなが たいせつに して いた 花びんなのに

<sup>がつ</sup>3月 <sup>にち</sup>11日

わたしは いっけいしまほいくしよの さくらぐみだった

こうすけくんが

「いやだよ いやだよ」

と ないて <sup>すとうぶ</sup>ストーブの すみに かくれた

わたしも こわくて

つくえの まわりを うろうろ うろうろ した

「<sup>おお</sup>大きい <sup>した</sup>じしんだから つくえの 下にもぐりなさい」

と えいこ<sup>せんせい</sup>先生に いわれた

ぐらぐら ぐらぐらと よこに ゆれて いた

<sup>うえ</sup>上 下 上 下 よこ よこと ゆれた

いやだな はやく おわれば いいのになあ

ずっと ずっと つづいて いた

<sup>ちゅう</sup>中おうちみんかんの 2かいに のぼって いる とき

下を <sup>み</sup>見たら ちょっと ちゃいろい <sup>みず</sup>水が <sup>はい</sup>入って きた

<sup>あし</sup>足に ぱしゃぱしゃ かかった

いやだ いやだ こわいよう

3かいに ついたら 足が びしょびしょ

3かいの まどから ほいくしよを 見たら

ほいくしよが ぜんぶ なくなっていた

中おうちみんかんも ながされたら どう しよう

とても こわくて しんぱいだった

よるが 2かい すぎて

つぎの あさ じえいたいの

<sup>へりこぶたあ</sup>ヘリコプターが きて くれた

よかった たすかった

(作文宮城 60号 特別編

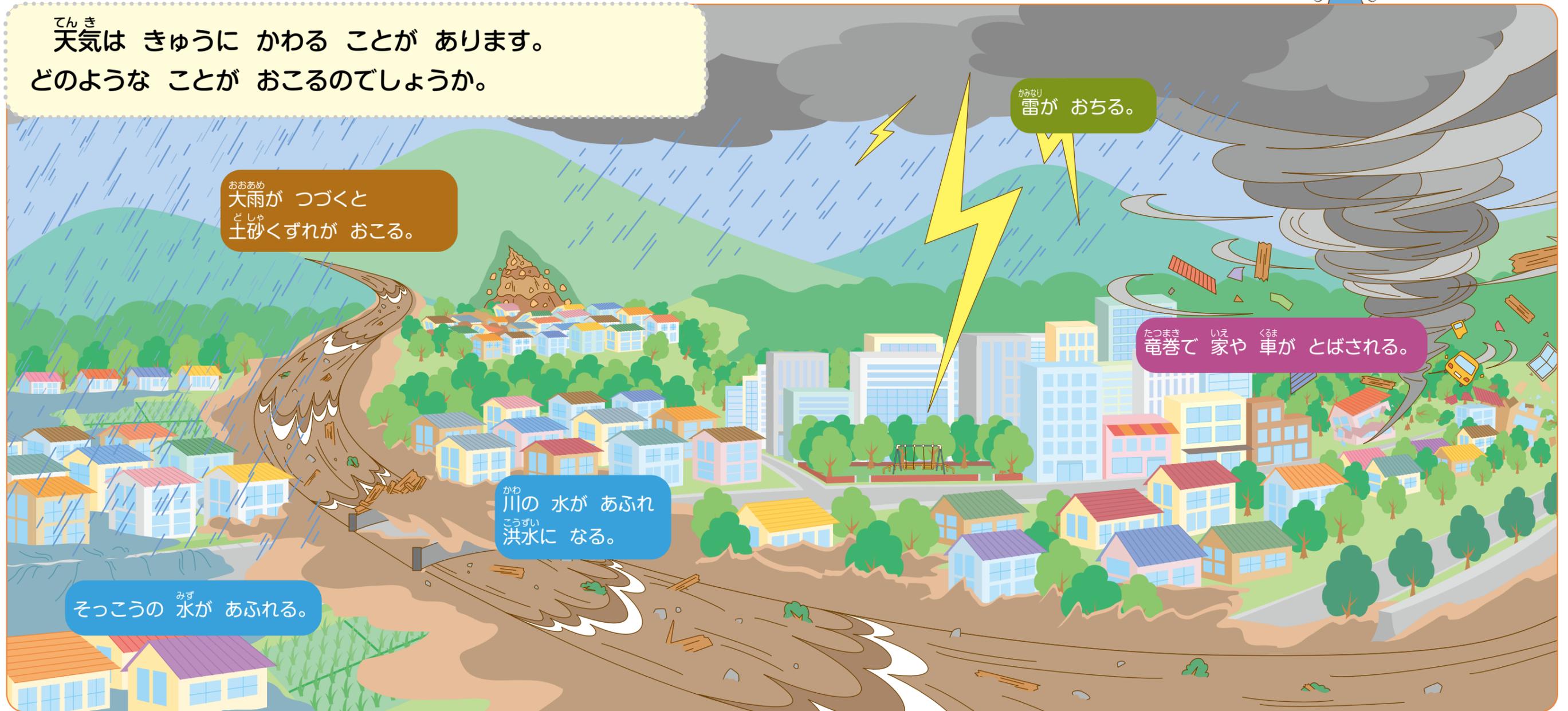
『あの日の子どもたち』より)



天気が きゅうに かわる ときは、  
くろい くもが あらわれるよ。



てんき 天気は きゅうに かわる ことが あります。  
どのような ことが おこるのでしょうか。



おおあめ 大雨が つづく  
としや 土砂くずれが おこる。

かみなり 雷が おちる。

たつまき 竜巻で 家や 車が とばされる。

かわ 川の 水が あふれ  
こうずい 洪水になる。

みず 水が あふれる。

こうずい 洪水



写真提供：宮城県河川課

どしや 土砂くずれ



写真提供：国土交通省砂防部

かみなり 雷



たつまき 竜巻



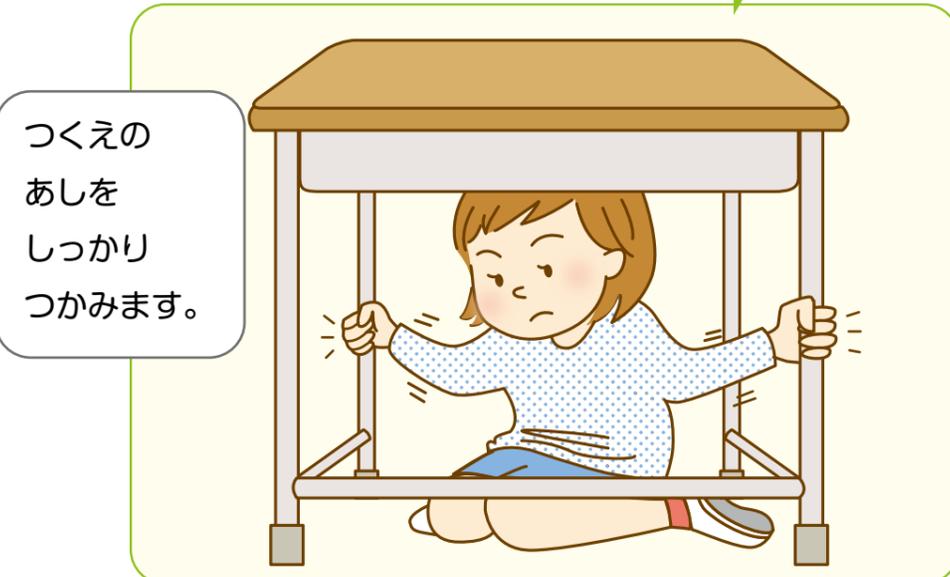
写真提供：栃木県塩谷南那須教育事務所

# 第3章 1 学校に いる ときに 地震が おこったら

どのように して、自分の 身を 守れば よいのでしょうか。

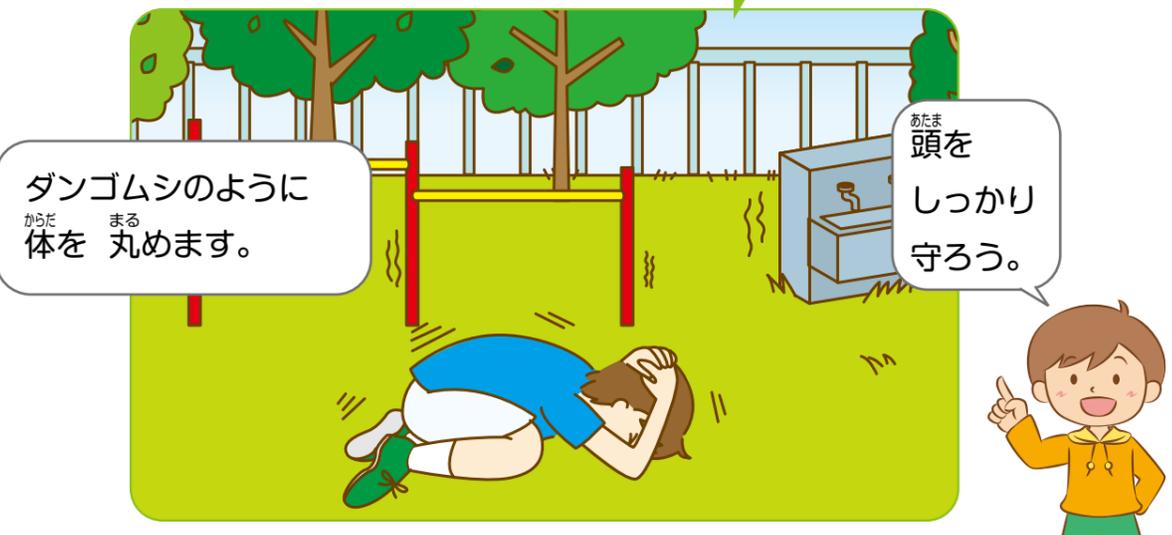
## ● 教室では

### サルのポーズ



## ● 校庭や ろうかでは

### ダンゴムシのポーズ



「おちて こない」、「たおれて こない」、「いどうして こない」  
場所で 身を 守りましょう。

ゆれが おさまったら、どうすれば よいのでしょうか。

## 避難の ときの やくそく **おはしも**

### **お** さない



### **は** しらない



### **し** やべらない



### **も** どらない



安全な ところや きけんな ところを たしかめて おきましょう。



やくそくを 守って 避難しましょう。

第3章 自分の 身は 自分で 守る

# 第3章 2 いえ 家に いる ときに 地震が おこったら

どのようにして、自分の身を守ればよいのでしょうか。

ひごろから 安全な 場所を たしかめて おこう。



第3章 自分の身は自分で守る

ゆれているときに、きゅうに 外に とびだすのは きけんだよ。

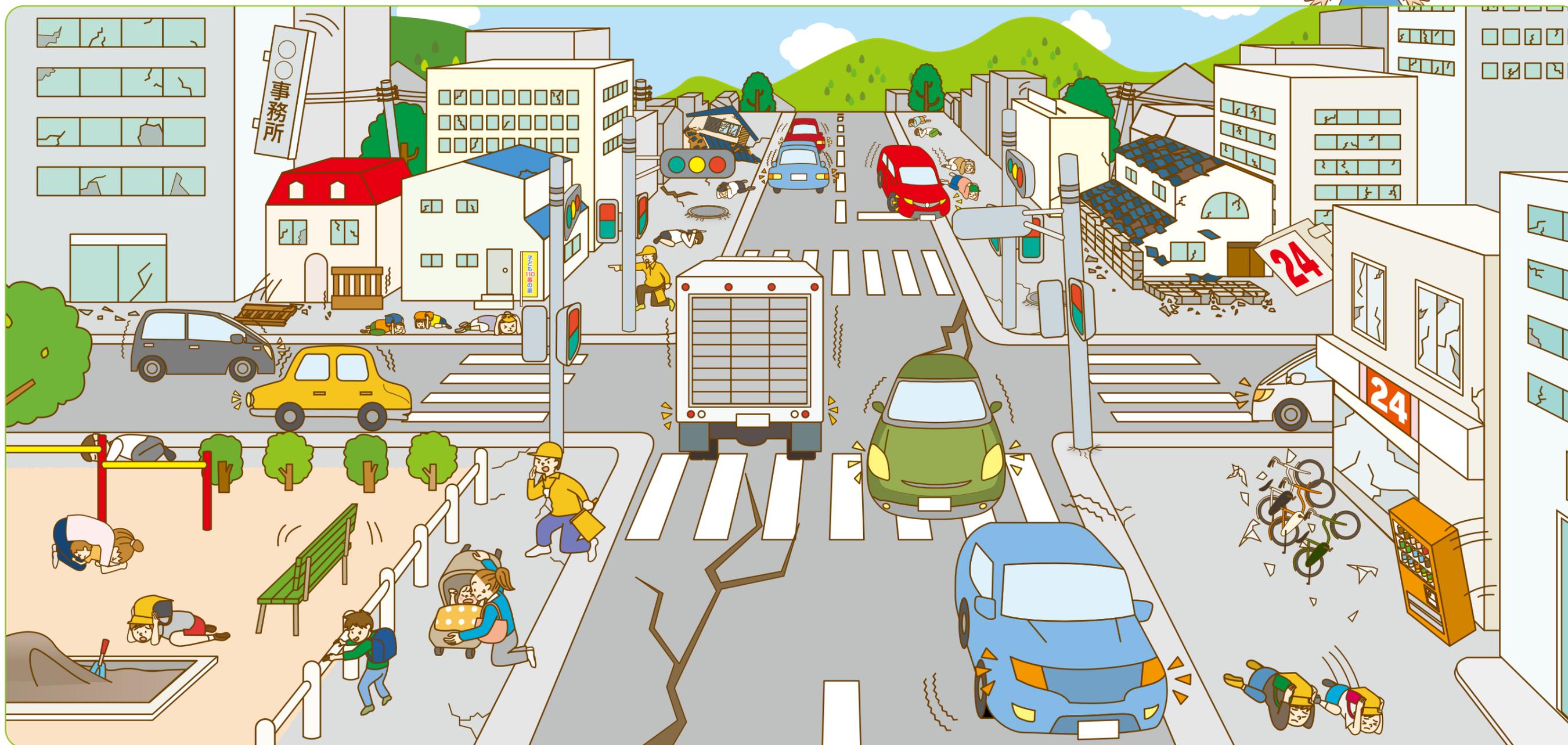


おちついて 行動しましょう。  
「おちて こない」、「たおれて こない」、「いどうして こない」  
場所で 身を 守りましょう。

# 第3章 3 そと 外に いる ときに 地震が おこったら

どのようにして、自分の身を守ればよいのでしょうか。

ランドセルなどで  
頭を守ろう。



第3章  
自分の身は自分で守る

きけんそうな ところには 近づかないように しよう。  
近くに いる 人に 助けて もらおう。



おちついて 行動しましょう。  
「おちて こない」、「たおれて こない」、「いどうして こない」  
場所で 身を守りましょう。

# 第3章 4 海の近くに いる ときに 地震が おこったら

どのようにして、自分の身を守ればよいのでしょうか。

ゆれを かんじたら  
津波が くるかも  
しれないよ。



△の標識はここにも津波が来るから  
きけんということだね。

や の標識のある高台や、ビルなどの  
高いところへにげましょう。

第3章 自分の身は自分で守る



5 黒い雲が近づいてきたら

どのようにして、自分の身を守ればよいのでしょうか。

大雨 すぐに水辺からはなれる！



雷 たてものや自動車のなかへ！



突風 じょうぶな たてものの 中へ！



大雪 やねの下に近づかない！



安全な場所に避難しましょう。

第3章 自分の身は自分で守る

東日本大震災では、多くの人が公民館や学校などの避難所で助け合っ<sup>たす あ</sup>て 生活しました。

みんなと 一緒に 生活する ためには、どのようなことが大切<sup>たいせつ</sup>でしょうか。



写真提供：河北新報社

写真提供：三陸新報社

みんなて 生活する ための 大切な ことを 決め<sup>た</sup>んだ。

避難所<sup>しやくじ</sup>で 食事を もらう ために ならぶ 人<sup>たち</sup>

子ども<sup>こ</sup>たちが 決め<sup>き</sup>た やくそく



しずかに しよう



すれちがう 人に あいさつを しよう



つかった ものは かたづけよう



おとしよりの 方<sup>かた</sup>に やさしく しよう



どそく 土足<sup>どそく</sup>で へやには 入らないように しよう



くつを そろえよう



避難所では、やくそくや きまりを 守<sup>まも</sup>り、おたがいに ゆずり合い、助け合っ<sup>たす あ</sup>て 生活しました。

# ぼくと お父さんの

## ボランティアかつどう

3月11日、東日本で大きな地しんがおきました。

ぼくは、その時学校の教室にいました。

ガタガタとたくさんゆれたので、つくえの下にもぐりました。すごくこわかったです。

地しんがおきてから、ぼくはお父さんたちのボランティアを手つだいました。

一回目と二回目は、中新田の子どもまつりと、小の田でぼ金かつどうをしました。しんさいにあった人たちに元気になってもらいたくて、大きな声でがんばりました。たくさんの人たちがぼ金をしてくれてうれしかったです。ぼ金をしてくれた人たちは、とてもやさしい人だと思いました。そのお金でひさい地の人たちがたすかってほしいと思いました。

三回目は、お父さんの友だちと一緒に、

石のまきのみなと小学校に行きました。

みなと小学校には、ぼ金かつどうであつまったお金で、小の田でとれたやさいやつけもの、アイスクリームやなっとうをもって行きました。

みんなすごくよろこんでくれました。

おいしいやさいをたくさん食べてがんばってほしいと思いました。またみなと小学校に行ったときは、なかよくなった友だちと一緒にあそんで元気にしてあげたいです。

そして、これからもボランティアかつどうをお父さんと一緒につづけて行って、みんなをえ顔にしたいです。

(作文宮城 60号 特別編『あの日の子どもたち』より)



# 学校内の命を守るものをさがそう

学校内の命を守るものにはどのようなものがあるのでしょうか。

どんなときに、  
どんなふうにつかうのかな？



おくがい ひなん かいだん  
屋外避難階段



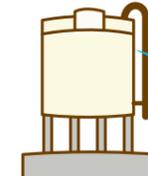
そうらあばねる  
ソーラーパネル



ゆう どうひようしき  
誘導標識



か さい ほう ち き  
火災報知器  
しょう か せん  
消火栓



こう か すい そう  
高架水槽



備 番 倉 庫

び ちく そう こ  
備蓄倉庫



ひ じょうかい だん  
非常階段



しょう か き  
消火器



が す も  
ガス漏れ  
けん ち き  
検知器



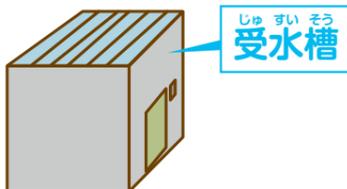
ねつ かん ち き  
熱感知器



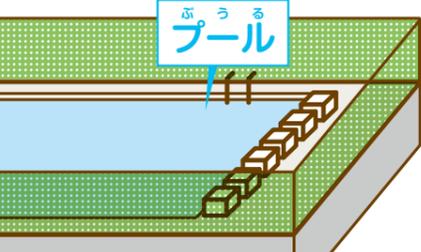
しょう ぼう たい しん にゅう こう  
消防隊進入口



えい い い い  
AED



じゆ すい そう  
受水槽



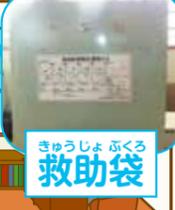
ぶ う  
プール



ぼう か とひら  
防火扉



ひ じょう ほう そう せつ び  
非常放送設備



きゅう じょ ぶ ぐる  
救助袋



たい しん ぼ きょう  
耐震補強

もしもの ときの ために、どこに  
どんな せつびが あるか おぼえて おこう。



# 2 わたしたちを <sup>まも</sup>る <sup>ち</sup>地いきの <sup>ひと</sup>びと

地いきでは どのような 人たちが わたしたちの <sup>あんぜん</sup>安全を 守って くれて いるのでしょうか。



なにか あったら 地いきの 人に たす 助けて もらおう。

あさ <sup>がっこう</sup>朝 学校に <sup>く</sup>来る ときや、<sup>かえ</sup>帰りに <sup>よく</sup>よく 見かけるね。



写真提供：宮城県警察本部

まごころ 連絡所  
子ども 110番の家

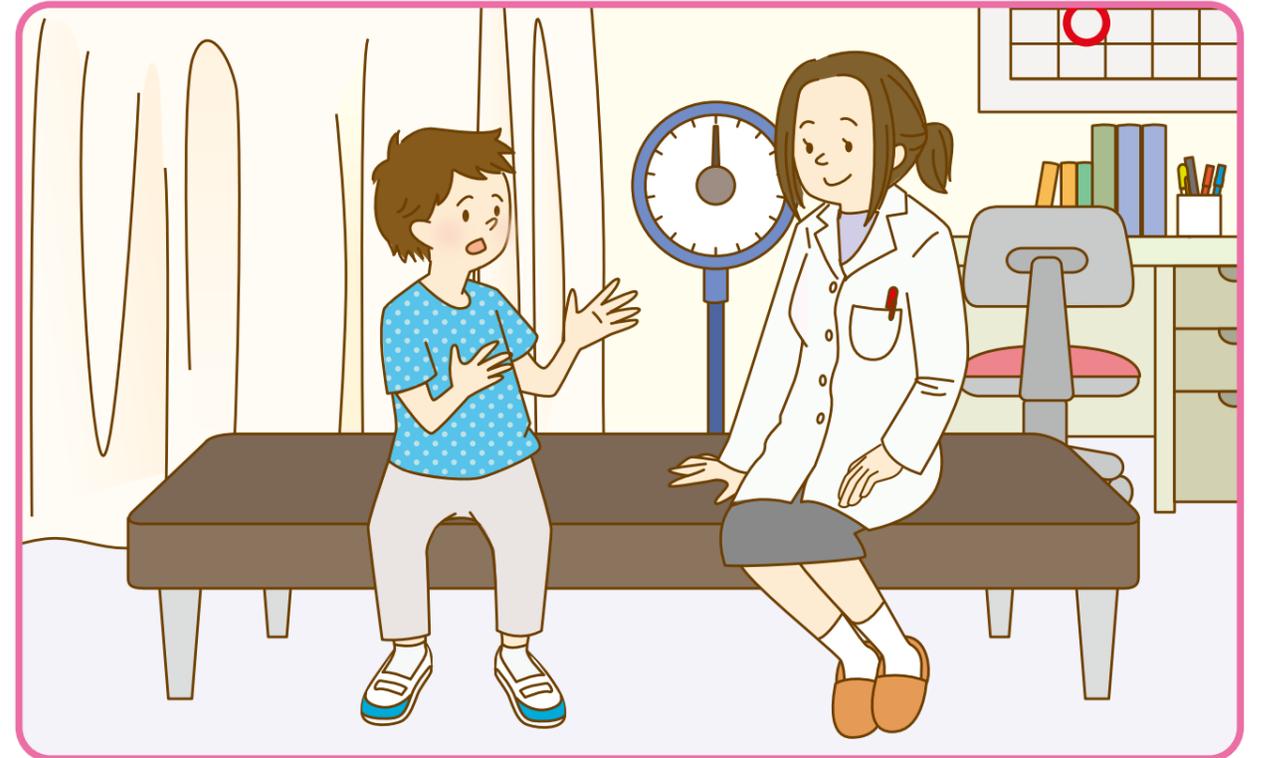
防犯パトロール協力中  
あぶないことあったら 声をかけてね

1 かなしいとき こわいとき

かなしいことやこわいことがあるとおなか  
いたくなったり、いらいらしたりすることがあります。  
そのようなときはどのようにすればよいのでしょうか。



がまんしないで <sup>せんせい</sup>先生や <sup>いえ</sup>家の <sup>ひと</sup>人に <sup>はな</sup>話して みましょう。



あそんだり <sup>からだ</sup>体を うごかしたり すると  
<sup>き</sup>気持ち が すっきり するよ。

## かせつじゅうたくを <sup>つく</sup>作る しごと

<sup>あさ</sup>朝の <sup>じ</sup>5時に <sup>おこされ</sup>おこされ、じじの <sup>とらっく</sup>トラックに のって  
<sup>ふたり</sup>二人で、<sup>いし</sup>石のまきに <sup>むか</sup>むかって <sup>しゅつ</sup>出ぱつしました。

トラックには、かせつじゅうたくの やねと やねを  
とめる <sup>なつと</sup>ナットをつんで <sup>い</sup>行きます。

<sup>まつしま</sup>松島だい五小学校の <sup>ごしょうがっこう</sup>校ていの 4ばい ぐらい でっかい  
<sup>やま</sup>山の <sup>うえ</sup>上の <sup>あき</sup>あき地に、<sup>あた</sup>新しい <sup>じゅうたく</sup>じゅうたくを 作って  
いました。じじが <sup>ろうぶ</sup>ロープを <sup>はず</sup>はずして <sup>くれえん</sup>クレーンの  
<sup>わいやあ</sup>ワイヤーを <sup>にもつ</sup>にもつに <sup>か</sup>かけて <sup>おろ</sup>おろします。

すごく <sup>あつ</sup>あつい <sup>なか</sup>中、<sup>えあこん</sup>エアコンを <sup>と</sup>止めるので  
まどを <sup>ぜん</sup>全かいにして やります。それでも <sup>あつ</sup>あつくて  
あつくて、<sup>あせ</sup>あせだくになつて <sup>はたら</sup>はたらいて います。  
みんな <sup>いそ</sup>いそいで います。つなみて <sup>いえ</sup>家を <sup>なが</sup>ながされた  
<sup>ひと</sup>人たちの <sup>ため</sup>ために、みんな <sup>いっしょう</sup>一生けんめい <sup>はたら</sup>はたらいて  
いました。あつい <sup>中</sup>中、<sup>人</sup>人の <sup>ため</sup>ためにはたらくつて、  
すごいなあと <sup>おも</sup>思いました。

じじや <sup>そ</sup>そういう <sup>しごと</sup>しごとを <sup>して</sup>している <sup>人</sup>人たちは、  
<sup>ほんとう</sup>本当に <sup>すご</sup>すごいです。

じじや <sup>あ</sup>あの <sup>あつ</sup>あつい <sup>中</sup>中、<sup>こま</sup>こまっている <sup>人</sup>人たちの  
<sup>ため</sup>ためにはたらいて <sup>いる</sup>いる <sup>人</sup>人を見<sup>み</sup>て、<sup>そ</sup>そういう <sup>人</sup>人の  
<sup>ため</sup>ために <sup>なる</sup>なる <sup>しごと</sup>しごとを <sup>し</sup>したいと <sup>おも</sup>思います。

(作文宮城 60号 特別編「あの日の子どもたち」より)



# みらい 未来につなぐ



あたりまえ

テレビで あはは

ゲームに む中

おかしを むしゃむしゃ

ともだちと あそんで

トイレに いったら お水を

ながして 手を ぐしぐし

くらく なったら でん気ピカ

パパと おぶろで じゃばじゃば

あらった パジャマ いいにおい

おふとんに おやすみ

あしたも 学校で

みんなと あそぼうって ねむる

あたりまえを

つなみが ぜんぶ

ながして いった

でも あたりまえが やつと

かえって きた

いまは あたりまえが

うれしい

あたりまえが 大すき

あしたも

あたりまえが

いいなあ

