

指導内容はあくまで基本的な内容です。学校種や地域の特徴（地理的条件、ビル等の有無、人口規模等）に応じてさらに加える内容を検討する必要があります。

## 助かる人・助ける人になるために（指導10項目）

### 事前 備える

### 発生時 命を守る

### 事後 暮らしをとりもどす

#### 南海トラフ地震を正しく恐れ、ともに立ち向かう！

#### 1 地域に起こる災害を知る

- 「想定を知る」
- 自分が住む地域に発生する危険（揺れの強さや長さ、30cmの津波到達の時間、最大津波浸水深等の想定）
  - 過去の南海地震の規模と被害の状況（自分の住む地域が過去に受けた被害等）
- 「助かるために知っておくこと」
- 津波は膝下くらいの高さでも動けなくなる
  - 津波は繰り返し長い時間（6時間以上もある）押し寄せる
  - 津波は川をさかのぼる（数kmも遡上した例もある）
  - 揺れが小さくても津波が来ることもある
- 「想定以上のことも起こりうること」
- 想定や過去の経験にとらわれない

#### 2 必ず助かるための知恵と備え

- 「必ず助かるために」
- 地域の津波避難場所を知っておく
  - 登下校中や家からの避難方法（避難場所と経路・危険箇所等）
  - 「それぞれが逃げる」家族との約束（集合場所も決めておく）
  - 人が集まる場所では非常口を必ず確認しておく
  - 海岸や河口付近に行くときは、まず高台への道を確認する
  - 緊急地震速報等、防災に関する情報について知る
  - 南海トラフ地震臨時情報が発表された時の対処について知る
- 「今すぐしておくこと」
- 夜間の地震発生に備える（枕元に靴や懐中電灯等の必要な物を置く、家具等が転倒・落下しない場所で寝る）
  - 家具等の転倒・落下防止、ガラスの飛散防止等を行う
  - 最小限の非常持ち出し品を準備する
  - 家族との連絡方法（災害用伝言ダイヤル等）を確認しておく
  - 水・食料等を備蓄しておく（最低3日分）

#### 3 みんなで助かるための備え

- 「災害時に助ける人になるために知っておくこと」
- 地域の防災訓練への参加
  - 防災倉庫の場所や中身の確認（バール等の資機材の使い方）
  - 心肺蘇生法（AEDを含む）等の応急手当の技能の習得
  - ボランティア活動への参加
  - 学習したことの情報発信（地域や近隣校園へ）

#### 「ぐらっと」きた時！

#### 揺れの後には！

#### 4 揺れから自分を守る

- 「ぐらっと揺れたら大事な頭をまず守る」
- 揺れを感じたら（緊急地震速報を受信したら）頭を守る
  - 「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に身を寄せる

#### 5 津波からの迅速な避難

- 「想定にとらわれず避難する」「最善を尽くして行動する」「率先避難を行う」
- 「揺れたら、とにかく急いで高台へ」
- 自分で判断して一番近くの高い場所へ避難する
  - 沿岸地域では動けるくらいの揺れになったらすぐ避難を始める
  - 強い揺れ、長く揺れたらすぐ避難する
  - 避難したら警報が解除されるまで戻らない

#### 6 いつ、どこにいても自分を守る

- 「一人の時でも必ず助かるために」
- 指示を待つことなく自分の判断で行動する（「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に身を寄せる）
  - 屋外では、ブロック塀や建物の倒壊や落下物等、周囲の状況に特に注意する

#### 7 二次災害への対応

- 「火災から逃げる」「動けるようになったら避難」
- 大声で知らせる
  - 身を低くして煙に注意する
  - 延焼するもののない、十分な広さのある場所へ避難する
- 「土砂災害等への注意」
- 崖の上や下から離れ危険箇所には近づかない
  - 前兆が見られたら避難する（避難勧告に注意）
  - 川の様子（水量が変わる、水が濁る等）や山の様子（山鳴りやひび割れ、小石の落下等）に注意する
  - 液状化、余震への注意

#### 8 助ける人になるための行動

- 「自分でできる『助ける』行動」
- （津波、火災の危険がない場合）瓦礫の下にいる人を助ける手伝い、大人を呼びに行く等の自分にできる行動をする
  - 可能な限り、初期消火、けが人の搬送、応急手当等を行う

#### ともに生きぬく！

#### 9 みんなで生き延びるための知恵と技

- 「今、自分にできることを」
- あらゆる手段を活用して情報収集・伝達を行う（災害用伝言ダイヤル等の活用）
  - 避難生活を支える（ボランティア）物資の仕分けや整理、運搬、避難所の清掃、情報の収集・伝達に関する活動、高齢者や障害者などの手伝い、小さい子の遊び相手、炊きだしの手伝い

#### 10 地域社会の一員としての心構え

- 「命を守る地域の絆」
- 集団生活のルールを身に付ける
  - 積極的に地域とのつながりを持つ
  - 自分にできる役割を考え実行する
  - 家屋の片付け等を手伝う