

つ なみ  
「津波からにげる」  
つ なみ ぼう さい  
津波防災ハンドブック



気象庁マスコットキャラクター  
はれるん

目次

1・2年生用

頁	内 容
2	「つなみからにげる」ワークシート
3	「つなみからにげる」の解説
4	津波クイズの問題ワークシート
5	津波クイズの解答・解説 1
6	津波クイズの解答・解説 2

3～6年生用

頁	内 容
7	「津波からにげる」ワークシート
8	「津波からにげる」の解説
9	津波クイズの問題ワークシート
10	津波クイズの解答・解説 1
11	津波クイズの解答・解説 2
12	メモ用ノート（裏表紙）

# つなみからにげるには

1・2  
年生用

? アニメで <sup>み</sup>見た <sup>こ</sup>子どもたちは どうやって  
つなみから にげたかな。



Blank writing area for the first question.

? <sup>うみ</sup>海の <sup>ちか</sup>近くに <sup>じ</sup>いるときに 地しんが おきたら  
どうすれば いいのかな。



Blank writing area for the second question.

# 「つなみからにげる」をみて

かまいしの <sup>こ</sup>子どもたちは つなみから にげることが できました  
じぶんなら どうやって にげるかを <sup>かんが</sup>考えて みましょう。

## ！ ひなんくんれんを おもいだす

<sup>がっこう</sup>学校に いるときに <sup>じ</sup>地しんが おきたら、  
おちついて ひなんくんれんを <sup>おも</sup>思い出しましょう。  
<sup>いえ</sup>家にいるときや <sup>そと</sup>外であそんでいるときに  
<sup>じ</sup>地しんが おきたら どうしたらいいか  
<sup>ひと き</sup>おうちの人にも聞いてみましょう。



## ！ できるだけ <sup>たか</sup>高いところに にげる

おおきな <sup>じ</sup>地しんが おきたら、<sup>たか</sup>高いところに  
にげましょう。でも つなみは <sup>そこ</sup>そこまで  
<sup>く</sup>来るかも しれません。つなみが <sup>く</sup>来るまえに  
もっと <sup>たか</sup>高いところに <sup>い</sup>行くことも <sup>かんが</sup>考えましょう。



## ！ まず じぶんから にげる

つなみは <sup>がっこう</sup>すぐに やってきます。学校では  
<sup>せんせい い</sup>先生の <sup>き</sup>言うことを よく聞いて にげましょう。  
<sup>いえ そと あそ</sup>家や 外で、遊んでいる ときは、  
まず <sup>おとな</sup>大人のはなしを <sup>き</sup>聞いて、すすんで  
<sup>たか</sup>高いところへ にげましょう。



# つなみクイズ

ねん くみ ばん  
なまえ

地しんのあとで つなみが来る ことが あります。  
つぎの クイズに こたえましょう。

1

地しんが おきて つなみが 来るまでに 家に 帰るのは よいでしょうか？

- ( ) すこし 時間が あるので 家に だいじなものを とりに行く。
- ( ) すぐに つなみが 来ることも あるので 高いところに にげる。

2

ひざぐらいの 高さの つなみなら、立って いられる でしょうか？

- ( ) つなみの水の力は とても強いので、立ってられない。
- ( ) ひざぐらいの 高さならば、なんとか 立ってられる。

3

つなみが きそうなときは どこに にげれば よいでしょうか？

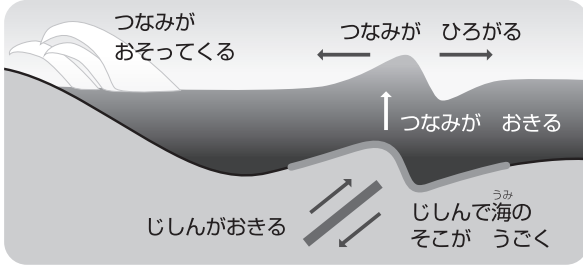
- ( ) できるだけ 広い ところに にげる。
- ( ) できるだけ 高い ところに にげる。

4

つなみが引いた後 もとの 場所に もどっても よいでしょうか？

- ( ) 気をつけながら だったら もどってもいい。
- ( ) しばらくは もどらない。

## つなみがおきるしくみ



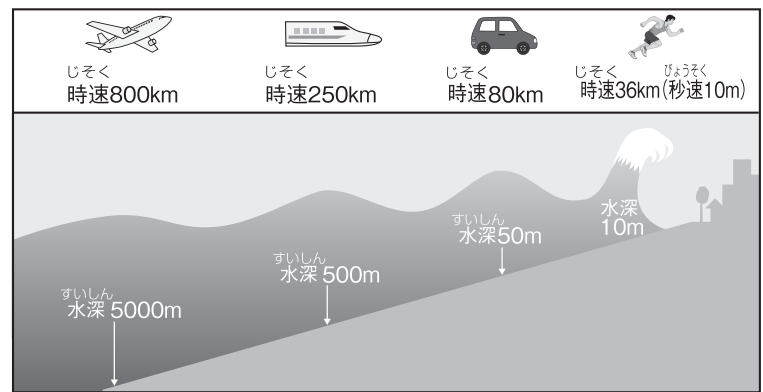
うみした おお  
海の下で 大きな じしんが おきると、  
うみのそこが うごくことがあります。  
そうすると うえにある海の水が おしあげ  
られて ひろがって いくんだよ。



## 1 地しんから つなみが 来るまでの 時間

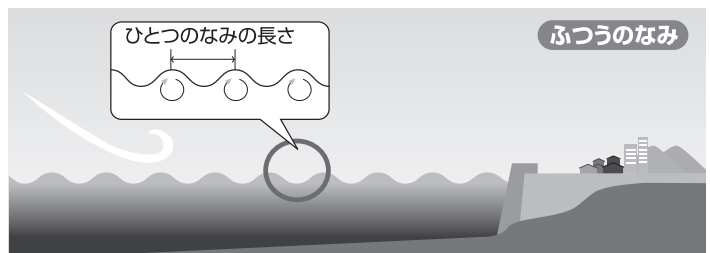
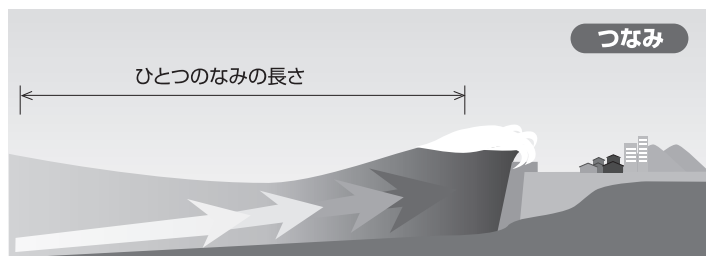
1993年に 北海道で おきた  
地しんでは ゆれてから 5分ぐら  
いで さいしょの つなみが  
やってきました。つなみは 人が  
走るより ずっと はやいです。  
大きなゆれを かんじたら いそい  
で たかいところに にげましょう。

つなみのはやさ



## 2 つなみの 高さ と 強さ

つなみの力は とても強く 車や  
家も おしながします。  
ひざの 高さの つなみでも 人は  
立って いられません。  
大人でも ながされて しまいます。



つなみは ものすごい力を  
もった 大きな 水の  
かたまり なのです。



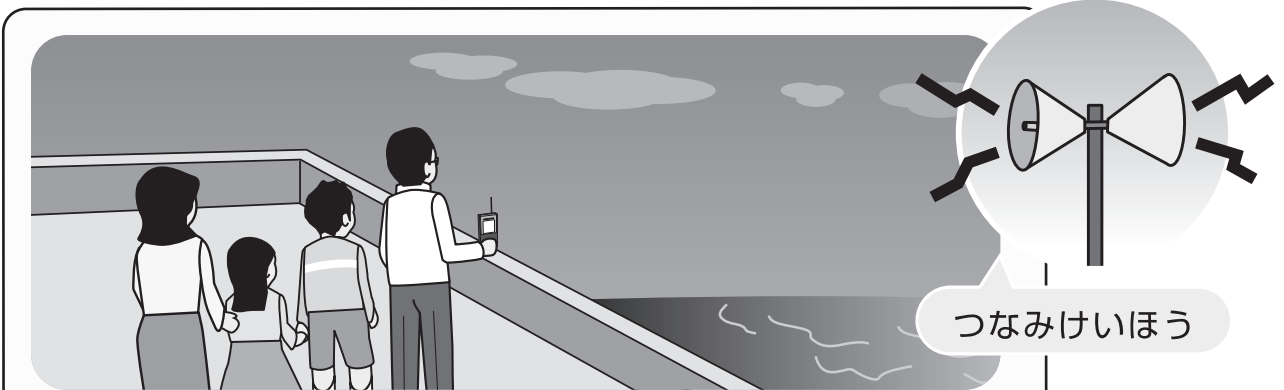
## 3 つなみが 来そうなとき にげるところ



つなみが 来そうなときは 山や高台、ビルなどの高いところに にげましょう。近くに 高いところがないときは、できるだけ 海から 遠いところに 行きましょう。つなみは 川を さかのぼって 来ることも あるので 川にも 近づかない ように しましょう。



## 4 いままで 高いところに いれば よいですか？



つなみが 来そうなときは、大きな音で つなみけいほう が出ます。これが 出ている あいだは、ずっと ひなんを 続けましょう。つなみは 1回じゃなくて 何回も 来るこゝが あります。だから なみが 引いても、ぜったいに もどらないように しましょう。



# 釜石のこどもたちはどうやって津波からにげた？

釜石の子どもたちは、津波からにげるときに、どんなことを考えて行動したのでしょうか。また、自分の身におきかえて、どうやって津波からにげたらよいかを考えてみましょう。

?

鵜住居小学校の子どもたちは、どうして津波からにげることができたのでしょうか？



?

津波からにげるときは、どんなことに注意をすればよいですか？



?

釜石の子どもたちは、学校にいるときに、大きな地震にあいました。でも、学校以外で地震にあうかもしれません。どんなところが考えられますか？  
また、どんなことをしているときに考えられますか？



釜石の子どもたちは、津波からにげることができました。

どんなことに気をつけていたから、安全ににげることができたのでしょうか。



## 津波について知り、身を守る方法を知っておこう

鵜住居小学校の子どもたちは、津波の前から、なんども津波のおそろしさを習っていました。中学生といっしょににげる訓練もしていました。学校が避難を決めてすぐ、500メートルほど走って学校の裏の高台までにげました。高台までの道も、いつもの訓練でよく知っていた道です。



鵜住居小学校の子どもたちは、津波の特ちょうをよく知り、訓練でにげかたを練習していたから、すばやく安全ににげることができたのです。



## もっと安全なところまでにげられないか考えよう

津波は思っているより大きいかもしれません。鵜住居小学校の子どもたちは、最初に避難した高台が危険だったので2番目の高台へ逃げました。2番目の高台ではていぼうをこえて来た津波を見て、もっと高い場所に逃げました。津波は最初の高台をおそい、2番目の高台の手前で止まりました。



学校も津波にのみ込まれていたのです。学校からにげはじめて短時間のできごとでした。



## 自分から進んで避難しよう

学校にいるときは、先生の言うことをよく聞いてにげましょう。

津波は、家や外にいるときにくるかもしれません。学校の外で大きなゆれを感じたときは、高台や高い建物などの安全な場所を確認して、自分から進んでにげましょう。走ってにげるあなたを見て、ほかの子どもたちや大人も、いっしょになってにげ



ることができます。そのために、家やいつも遊ぶところからどうやって高台ににげるか、家族や友達と話し合って決めておきましょう。



# 津波クイズ

年 組 番

名前

3  
6  
年  
生  
用

1

「津波注意報」は「津波警報」にくらべて小さい津波が来ます。  
「津波注意報」が発表されたときは、次のどの方法がよいですか？

( ) にげなくてよい。 ( ) 海岸の近くからはなれる。 ( ) 高台ににげる。

2

津波と普通の波は、どちらがいますか？

( ) 普通の波が大きくなったのが津波です。  
( ) 普通の波は風でおきるが、津波は海底が動いて海の水が大きな水のかたまりになっておそってくる。

3

地震のゆれが弱いときは津波も小さいでしょうか？

( ) はい。 ( ) 弱いゆれでも大きな津波が来ることがある。

4

町をのみこんだ津波が完全に引いた後ならば、もといいた場所にもどってもよいでしょうか？

( ) 注意しながらであればもどってもよい。 ( ) しばらくはもどらない。

5

津波が来るまえは、一度波が引いて、海面が下がるのでしょうか？

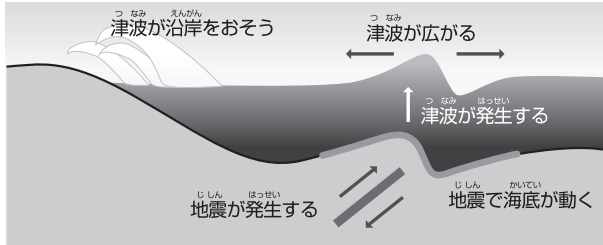
( ) 必ず下がるので、地震のあとは海面の高さに気をつける。  
( ) 海面が下がらずに、とつぜん津波がくることもある。

6

海岸の近くで大津波警報が発表されました。どちらの道でにげますか？

( ) 平たんな広い道。 ( ) 高台に向かう細い道。

## 津波がおこるしくみ



### 津波の発生

地震で海の底が動いて、その上の海水をおし上げます。このおし上げられた水のかたまりが津波となって広がっていきます。

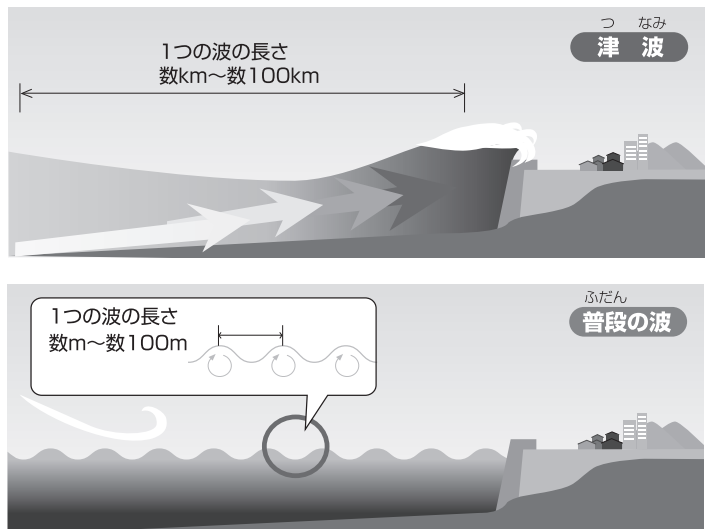
## 1 「津波警報」と「津波注意報」

津波警報は、1m をこえる津波が予想されるときに発表します。急いで高いところに避難してください。また、津波警報の発表が間に合わないこともあります。海から近いところで強いゆれを感じたら、すぐに高いところへにげてください。20cm から 1m の津波が予想されるときには、海の中にいる人などに被害の心配があるので津波注意報を発表します。陸の上の人は避難する必要はありません。

おお 津波警報 大津波警報	陸に津波がおしよせて浸水するおそれがあるため、沿岸や川沿いにいる人はすぐに安全な高い場所へ避難する。
津波警報	
津波注意報	海から上がり、海岸には近づかない。海水浴や磯釣りは危険なので行わない。

## 2 津波と普通の波のちがい

津波と普通の波とでは、発生の仕組みもエネルギーも、まったくちがいます。普通の波は、風によっておきるので、海の表面近くの水だけが動きます。いっぽう津波は海底の地形が変化することによって、海の表面から底までの水がかたまりとなって、沿岸におしよせます。波の長さは数キロメートルから数百キロメートルにもなり、やってきて引いていくまでの時間が長いのも津波のとくちょうです。長くて大きな水のかたまりなので、波の高さが低くても、普通の波にくらべてものすごい力があります。



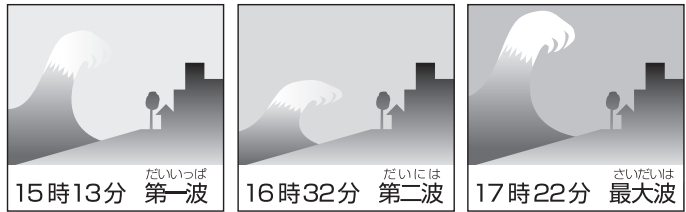
## 3 地震のゆれと津波の大きさ

1896年の明治三陸地震のときは、震度3ほどのゆれで、大きな津波がおそってきました。体で感じるゆれが小さいからといって、津波も小さいとはかぎらないのです。ゆれが小さくても、津波警報が出たときは、すぐに避難してください。

## 4 大きな津波が引いた後

津波はくり返し何度もおそってきます。最初の津波から何時間もたってから来ることもあります。しかも、最初の津波が一番大きいとは限りません。ぼうさいむせんやラジオなどで、津波警報の解除を聞くまでは、そのまま避難を続けてください。

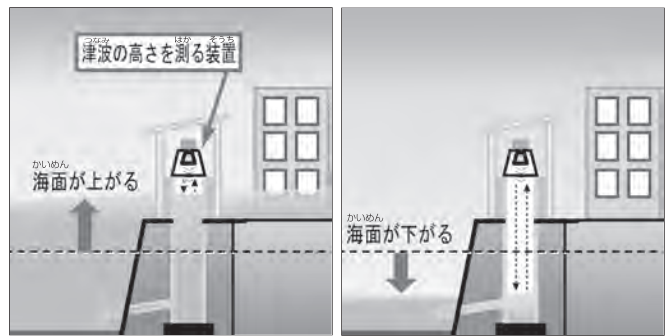
とうほくちほうたいへいようおきじしん ちようし つなみ  
東北地方太平洋沖地震のときの銚子の津波



## 5 津波が来るときは、一度波が引いて、海面が下がるとは限らない

これまでに、一度波が引いて、海面が下がってからやって来る津波が何度も観測されています。でも、「波が引いていないから津波は来ない」と考えることは、とても危険です。2011年の東北地方太平洋沖地震のときは、多くの場所で直前に波が引くことなく大きな津波がおしよせました。地震の発生のしかたによっては、いきなり高い津波がおそってくることもあるのです。

つなみ だいいっぱ  
津波の第一波



いきなりおしよせる

引いてはじまる

## 6 津波からにげる方法

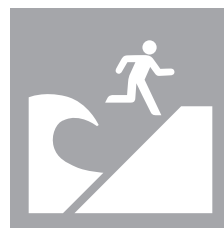
津波は地震のあと、すぐにおそってくることがあります。急いで、できるだけ高い場所へにげましょう。津波は地形によって高まったり、予想より高くなる場合もあります。一度避難した後も安心しないで、より高い場所へにげましょう。また、津波は川もさかのぼります。何キロもさかのぼった津波がはんらんすることもあるので、避難するときには注意しましょう。

### 津波の標識

津波のおそれがある地域には、こんな標識があります。海の近くに行ったときは探してみましよう。



つなみひなん  
津波避難  
浸水する場所



つなみひなんぼしよ  
津波避難場所  
高台の避難場所



つなみひなん  
津波避難ビル  
避難できるビル

か そく つ なみ  
家族と津波の話をしましょう



3  
6  
年  
生  
用

? <sup>つなみ</sup>「津波からにげる」を見て気づいたことを書いてください。

? <sup>かぞく</sup>気づいたことを家族に話し、<sup>つなみ</sup>津波からどのようにひなんすれば  
良いか話し合ってください。どのようなことを話しましたか？

? <sup>じしん</sup>家にひとりでいるときに地震がおこったらどうしますか？  
<sup>つなみけいほう</sup>津波警報を見聞きしたらどうしますか？

? そのほか、話し合ったことを書いてください。