



1

大雨が降ったとき  
の危険と、地域に  
ある自然の良  
いところを知る

2

洪水・土砂災害  
の起こり方(種類)  
と対策について  
知る

3

大雨が降ったとき  
の身を守る行動  
(避難)を知る

4

わたしたちが  
できることを考える  
～助けられる側から  
助ける側へ～

# 大雨が降ったときの危険と、 地域にある自然の良いところを知る

## 1 大雨が降り続くとどうなるの？

雨が、強く、長く、大量に降り続くと、川の水があふれたり、がけが崩れたりして、地域の人たちの身を危険にさらす洪水災害や土砂災害を発生させることがあります。

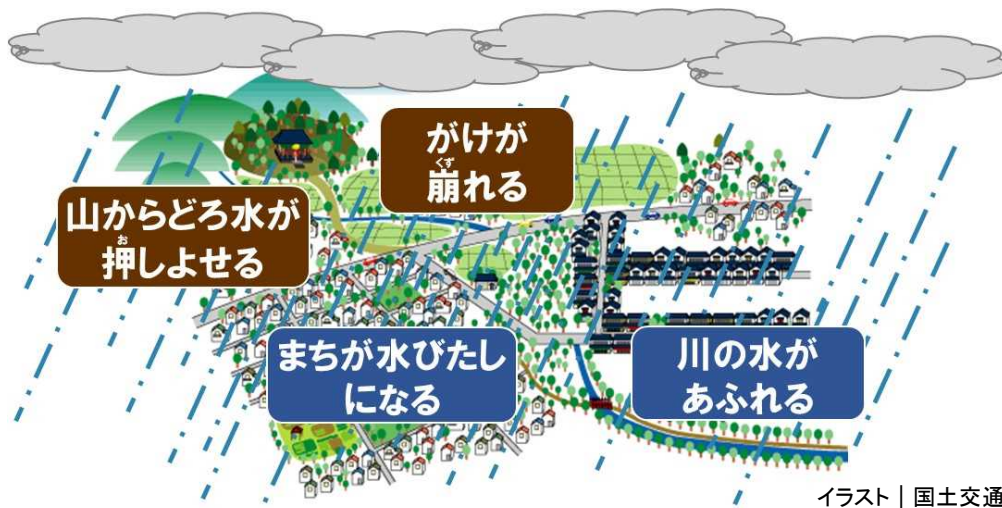


イラスト | 国土交通省都市局 都市計画課

## 2 大雨が降り続いたときに起こるかもしれない“災い”とは？

大雨が降り続いたときに起こるかもしれない“災い(危険)”には、洪水災害と土砂災害があります。

### 洪水災害

川の水があふれたり、雨の水がたまり、まちが水浸しになってしまう災害です。

水の流れが強いと、家がこわされてしまうこともあります。



写真 | 群馬県防災教育資料・資料編「群馬の災害」

### 土砂災害

山から土砂が流れてきたり、がけが崩れたりして、家や道路などがこわされてしまう災害です。



写真 | 群馬県防災教育資料・資料編「群馬の災害」

## やってみよう！

過去に起こった災害について調べたり、家族や地域の人に聞くなどして、地域で発生するかもしれない洪水災害、土砂災害の危険を確認しておきましょう。

## 学習の ねらい

- 大雨が降ったときの状況を考えてみよう
- 大雨が降ったときに起こりうる“災い(危険)”を知ろう
- 地域にある“恵み(良いところ)”を知ろう

### 3 地域にある“恵み”を知ろう

大雨が降ると、川や山、地域で危ないことが起こることもあります。しかし、みなさんが住む地域には**良いところもいっぱい**あると思います。



#### ステップアップ

#### 雨の役割

雨は、稲や野菜を育てたり、魚がいる川や池をつくったり、さらには私たちの飲み水になるなど、**生きるうえで欠かせない水**をもたらします。



## ポイント

#### ① たまに起こる災害に備える

災害が起こりそうな大雨のときは、危険から身を守る行動をとってください。



#### ② 自然の恵みをいっぱいもらおう

危険でない“いつも”のときは、地域にある良いところや水がもたらす“恵み”をいっぱい受け取っていきましょう。



## やってみよう！

- ➡ 地域にある“**良いところ(恵み)**”をみんなと考え、共有しましょう。
- ➡ ときどき起こる災害に対しては、**地域の危険な場所**を知っておきましょう。また、家族と、**災害時の行動や備え**を日ごろから話し合っておきましょう。

# こうずい さいがい がい 洪水災害の起こり方(種類)と対策について知る

こうずい さいがい がい  
洪水災害には、**ないすいはんらん**と**がいはんらん**があります。  
それぞれの災害の起こり方と災害を防ぐための対策について学びましょう。

## 1 こうずい さいがい がい 洪水災害の起こり方(種類)

### ないすいはんらん 内水氾濫

大雨が降ったときに、まちの低いところに水がたまったり、雨水を川に流しきれなかったりして、まちが水浸しになる災害です。



まちが水浸しになってしま  
います。また、家の床上ま  
で水が来ることがあります。

イラスト |  
水害ハザードマップ作成の手引き(国土交通省)

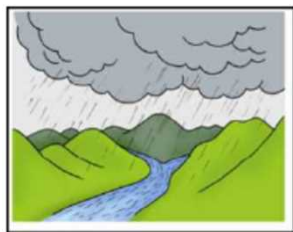


線路などをくぐる道路(アン  
ダーパス)に水がたまっ  
てしまい、車が動けなくなっ  
てしまうこともあります。

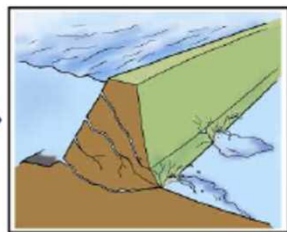
### がいはんらん 外水氾濫

大雨が降ったときに、川があふれたり、堤防がこわれたりして、川の水がまちに押し寄せ、まちが水浸しになる災害です。

### がいはんらん 外水氾濫の仕組み



大雨によって川の  
水が増え、水かさ  
が上がり始めます。



堤防いっぱいまで  
水が増えると、堤防  
に水の力がかかり  
始めます。



水が増え、水の力  
に堤防が耐えられ  
なくなると、堤防が  
こわれ始めます。



堤防がこわれると、  
水が勢いよく飛び  
出し、家などにおそ  
いかかります。

イラスト | 水害ハザードマップ作成の手引き(国土交通省)

# 学習の ねらい

- 洪水災害の起こり方(種類: 内水氾濫・外水氾濫)について知ろう
- 洪水災害の対策を知ろう
- 洪水災害が発生する前にできることを考えてみよう

## 2 わたしたちにできる洪水災害の対策

### 「かわみるぐんま」で今、どこが危ないのかを知る

川の水が増えると、あっという間に危険な状態になります。

川の水位(水の高さ)や雨の情報を確認することで早めに避難することができます。

#### 「かわみるぐんま」 でできること



- 川の水位(水の高さ)がどれくらいが見られる
- どこで雨が降っているか、どれくらい降るかがわかる
- ライブカメラで川の様子をチェックできる
- 「洪水のおそれがある場所」も地図でわかる

#### かわみるぐんま

<https://suibou-gunma.jp/#/>



川の水が増えていたり、水位が上がっていたら

家族と早めに避難することが大切です



### やってみよう！

- 浸水体験ARを使ってみよう！
- スマートフォンやタブレットを使って、まちの中がどれくらい水につかるかをリアルに見ることができます。自分のまちの危険な場所をチェックしてみましょう。



#### 国土交通省中部地方整備局「浸水体験AR」

[https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/portal\\_bousai/shinsui\\_taiken\\_ar/setting.html](https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/portal_bousai/shinsui_taiken_ar/setting.html)



### やってみよう！

- 家で出来る洪水災害への対策もあるので、家族で一緒にやってみましょう



日ごろから家のまわりを  
きれいにしておく



玄関に、大きめのゴミ袋などに水を入れたものを並べて  
水が入ってこないようにする



プランターやポリタンクなどを  
代わりに使うことも  
できます

イラスト | 水害ハザードマップ作成の手引き(国土交通省)

# どしゃさいがい しゅるい たいさく 土砂災害の種類と対策について知る

どしゃさいがい くず  
土砂災害には、**がけ崩れ**、**土石流**、**地すべり** があります。

それぞれの災害の起こり方と災害を防ぐための対策について学びましょう。

また、土砂災害が発生するときには、**発生前にいつもと違う何か(前兆現象)**が起こることもあります。

## 1 どしゃさいがい しゅるい 土砂災害の種類

### くず がけ崩れ

大雨が降ったときに、がけを支えている力が弱まり、急げきにがけが崩れおちる現象のこつです。



とつぜん に おく  
突然起きるため、逃げ遅れて  
しまうこともあります。

注意！

#### くず がけ崩れの発生前には

がけに割れ目が見える  
がけから水がわき出ている



がけから小石が  
ぱらぱらと  
落ちてくる

イラスト(左): 関東地方整備局ホームページ

### 土石流

山や川の石や土砂が大雨によって一気に流れくだる現象のこつです。

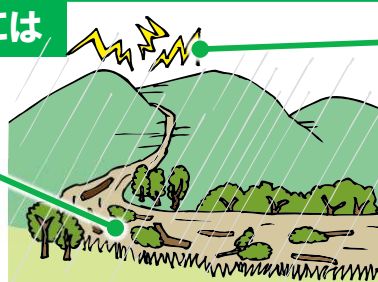


時速20~40kmの速度で一瞬で  
家や畑などをこわしてしまいます。

注意！

#### 土石流の発生前には

急に川の流れが濁り  
流木が混ざる



山鳴りがする

イラスト(左): 関東地方整備局ホームページ

### 地すべり

斜面にある土のかたまりが、地下水が流れているところを沿ってすべって移動する現象のこつです。

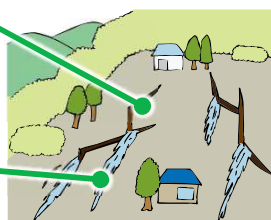


いどう りよう  
移動する土の量が大いため、  
大きな被害を起こします。

注意！

#### 地すべりの発生前には

地面にひび割れができる  
斜面から水が噴き出す



さわ いど  
沢や井戸の  
水が濁る



イラスト(左): 関東地方整備局ホームページ

# 学習の ねらい

- 土砂災害の種類(がけ崩れ・土石流・地すべり)について知ろう
- 土砂災害の対策と前兆現象を知ろう
- 土砂災害が発生する前にできることを考えてみよう

どしゃさいがい ぜんちょうげんしょう  
土砂災害の前兆現象を発見したら…

発見したことを、大人に伝え  
安全な場所へ逃げるのが大切です



## 2 土砂災害を防ぐための対策例

### がけ崩れ

へきこう  
よう壁工

など

コンクリートで固めて斜面の  
土砂が崩れるのを防ぎます。



写真 | 群馬県

### 土石流

さぼう たい  
砂防えん堤

など

土砂の流れを止めたり、  
おさえたりします。



写真 | 群馬県

### 地すべり

しゅうすいせいこう  
集水井工

など

地下水が溜まる部分な  
どに井戸を設置し、水  
を集め外へ排出します。



写真 | 群馬県

## 発生に早く気づくための対策

### ワイヤーセンサー

など

土石流がワイヤーセンサーにふれると、  
役所などに知らせる仕組みになっています。



写真 | 近畿地方整備局 六甲砂防事務所ホームページ

### 監視カメラ

など

カメラを設置して、現場の様子をいつでも確認  
できるようにしています。



写真 | 近畿地方整備局 六甲砂防事務所ホームページ

## ステップアップ

### さぼう 砂防ってなに？

どしゃさいがい たても  
土砂災害から 命や建物などを守る 工事や取り組みのこと



# ポイント

## ① 対策を超える災害が起きることもある

堤防やダムなどの対策をすることで、ある程度の災害を防ぐことはできます。  
しかし、雨の降り方によっては、そうした堤防などの対策では**守りきれない災害**も発生することがあります。

## ② 災害が起きる前の避難が大切！

対策を超える災害が起きることもあるので、避難などによって**身の安全を守る行動**をとるようにしましょう。



## ⚠ 対策を超えてしまった災害にはこんな災害があります

栃木県・茨城県を流れる鬼怒川



写真：国土交通省関東地方整備局

平成27年9月

### 関東・東北豪雨災害

大雨が降り続き、鬼怒川を流れる水の量が大幅に増え、堤防から水があふれたり、堤防がこわれたりしました。

その結果、5千戸以上の家が水につかりました。堤防がこわれた近くでは、流されてしまった家も多くありました。

平成23年

### 紀伊半島大水害

平成23年台風12号と台風15号によって、紀伊半島に想定を超える大雨が降りました。

洪水災害、土砂災害が発生し、和歌山県、奈良県、三重県だけで、死者72名、行方不明者16名にのぼりました。



写真：国土交通省近畿地方整備局

## やってみよう！

家や地域の洪水や土砂に対する**防災対策**について調べてみよう。



## ステップアップ ハザードマップ

みなさんの家に、市役所や町・村役場から「ハザードマップ」が配られているかもしれません。  
「ハザードマップ」には、地域の洪水災害や土砂災害で危険なところや避難所、避難場所、  
避難の情報などについて書かれています。

校区のハザードマップ  
を挿入してください

各自治体のHP や、「わがまちハザードマップ」

<https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmapportal/hazardmap/index.html>

で見つけることができます。

ハザードマップは一つの例であり、  
想定を超える災害が起こることもあります。

図 | 引用: ○○ハザードマップ

### やってみよう！

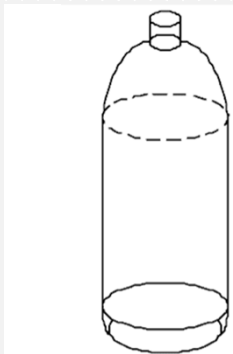
#### ハザードマップを見てみよう

対策を超える災害が起きてしまったとき、どういう行動をとるか  
家族で話し合っておきましょう

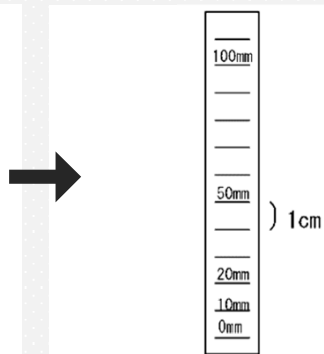


### やってみよう！

#### 自分たちで雨の量をはかってみよう



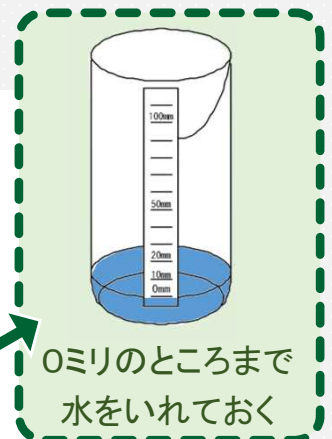
ペットボトルの  
上の部分を切り取る



テープに油性マジック  
で1センチ目もりを書く



0ミリを下にして  
目もりを貼る



0ミリのところまで  
水をいれておく

# 大雨が降ったときの身を守る行動(避難)を知る

## 1 避難

大雨のとき、安全な場所へ行くなどして、**災害から身を守る行動**を「**避難**」といいます。  
また、災害が起こりそうなときに避難できる場所のことを「**避難場所**」、「**避難所**」といいます。

### 洪水災害

こんなときの  
避難は危険！

すでに水浸しになってしまったとき

すでに水浸しになってしまったところを  
通るのは、どんなに浅くても大変危険です。



流れが速いところでは、  
浅くても流されてしまう



側溝(みぞ)やマンホールに  
はまってしまう危険もある

イラスト | 水害ハザードマップ作成の手引き(国土交通省)

### 土砂災害

こんなときの  
避難は危険！

避難する通り道などで土砂災害の  
前兆現象が見られたとき

土砂災害の前兆現象が見られたときは、  
土砂災害が起こる危険性が高いです。



がけから水がわき出ている  
など

イラスト | 関東地方整備局ホームページ

## ステップアップ

### 避難場所と避難所のちがい

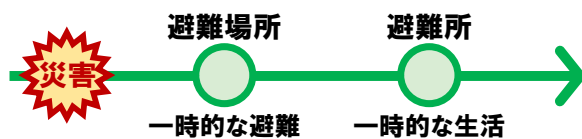
#### 避難場所

災害が起こりそうなときに危険をさけるために  
**一時的に避難**する場所のことです。



#### 避難所

災害によって家などを失った人が**一時的に生活できる場所**の  
ことです。そのため公民館や、小中学校などの体育館などが  
避難所として指定されています。



その場そのときの状況に合わせて  
**最も安全と思われる場所で身を守ることが大事です**

## やってみよう！

命を守るために、今できること

災害時に避難する**避難所**や**避難場所**をハザードマップで確認したり、家族で災害の  
ときの避難について話し合ったりしておきましょう。

# 学習の ねらい

- 大雨による災害からの避難を知ろう
- 避難に役立つ情報を知ろう
- そのときの状況で避難が変わることを知ろう

## 2 避難に役に立つ情報

大雨で洪水災害や土砂災害が起こりそうなときは、**避難に役立ついろいろな情報**が発表されます。周りの状況を見つつ、発表される情報も参考にしながら、避難の判断をしましょう。

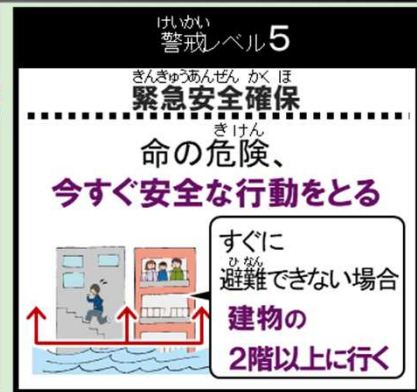
### 避難情報等

住んでいる地域の役所や役場から避難に関する情報が発表されます。

危険度 **大**



警戒レベル4までに必ず避難！



他にも **土砂災害警戒情報**

土砂災害が発生する危険性が高い市町村に発表されます。

⚠ これらの情報が発表されていなくても、身の危険を感じる場合は避難をしましょう

## ポイント

### ① 災害が起こる前に安全な場所へ避難すること

災害で危ない状況になる前に、避難所などの**安全な場所へ避難する**ことが大切です。

### ② 状況にあった避難をすること

災害がすでに発生してしまい、避難所や避難場所まで行くことのほうが危険な場合は、とにかく**命を守るための行動**をとりましょう。

#### 洪水災害の場合

高い場所にある  
じょうぶな建物へ避難



#### 土砂災害の場合

自宅の2階以上でがけや斜面から  
なるべく離れた場所へ避難



## やってみよう！

- 地上デジタル放送でリモコンの **d ボタン** を押して、避難情報や川の水位情報などを確認してみましょう。

- 自分の家や家族の状況を考え、どのタイミングで避難すれば良いか家族で話し合いましょう。



# わたしたちができることを考える

## ～助けられる側<sup>がわ</sup>から助ける側<sup>がわ</sup>へ～

### 1 自分の命は自分で守る「<sup>じじよ</sup>自助」、みんなで助け合う「<sup>きょうじょ</sup>共助」

災害時<sup>さいがい</sup>に大事なことは、**自分の命は自分で守る**ことです。これを「<sup>じじよ</sup>自助」と言います。

一方で、近所<sup>ひなん</sup>で避難<sup>ひなん</sup>していない人に声をかけて避難<sup>ひなん</sup>にさそったり、足腰<sup>あしこし</sup>の悪いお年寄<sup>よ</sup>りの避難<sup>ひなん</sup>を手助けしたりするなど、地域<sup>ちいき</sup>の人たちと協力<sup>きょうりょく</sup>し、助け合いながら災害<sup>さいがい</sup>を乗り越<sup>こ</sup>えることを「<sup>きょうじょ</sup>共助」と言います。



### 2 避難<sup>ひなん</sup>を判断<sup>はんだん</sup>することの難しさ<sup>むずか</sup>

自分の地域<sup>ちいき</sup>から災害<sup>さいがい</sup>によるぎせい者を出さないために、みなさんもだれかのために力になれればと思うかもしれません。しかし、いざ災害<sup>さいがい</sup>が起こりそうで自分が避難<sup>ひなん</sup>をしなければならなくなったとき、小学生のみなさんだけでは難しいこともあると思います。

#### こんなことがあるかも

となり  
お隣のおじちゃん、おばあちゃんが  
避難<sup>ひなん</sup>を始めたが、  
足腰<sup>あしこし</sup>が悪く避難<sup>ひなん</sup>に時間がかかりそう

自分ひとりだけで  
お手伝いに行くのは  
ちょっと無理かな…

#### こんなことがあるかも

近所<sup>ひなん</sup>で  
避難<sup>ひなん</sup>せず家にいる人がいる

あんまり知っている人  
じゃないから  
声かけづらいな…

- 自助と共助について知ろう
- 災害時にはいろいろな状況になることを知ろう
- 助けられる側から助ける側になれることを知り、何ができるか考えよう

## 3 自分たちにもできることがある



### 日頃から地域の活動や防災訓練に参加してみよう

日頃から、地域の活動に参加し、地域の人たちを知り、地域の人たちと一緒にできることを考えてみましょう。また、避難訓練や防災訓練に参加し、災害時の避難を体験しつつ、日頃からやっておくべきことや備えておくべきことなどを考えてみましょう。

令和元年東日本台風のとき  
甘楽町の避難所の様子



写真：群馬県

## ポイント

### ① 率先して行動する

周りの状況や情報などから、災害で危ない状況になると思ったときには、自分から家族に声をかけ、率先して避難するよう心がけましょう。自分たちが避難する様子を見て、それをきっかけに避難する人もたくさん出てくると思います。



### ② 自分たちにもできることがある

災害が発生したときには、みんなで支え合い、おたがいに思いやり、協力し合うことが大事になります。そのようななか、自分たちにもできることがきっとあると思います。どんな小さなことでもかまいません。その気持ちが、みんなの心の支えになります。



## やってみよう！

- 災害が発生したときには、学校の体育館などが避難場所になり、避難しに来た多くの人たちが集まります。そのような中で自分たちにはどんなことができそうか、考えてみましょう。

れいわ がんねん

## 令和元年 東日本台風

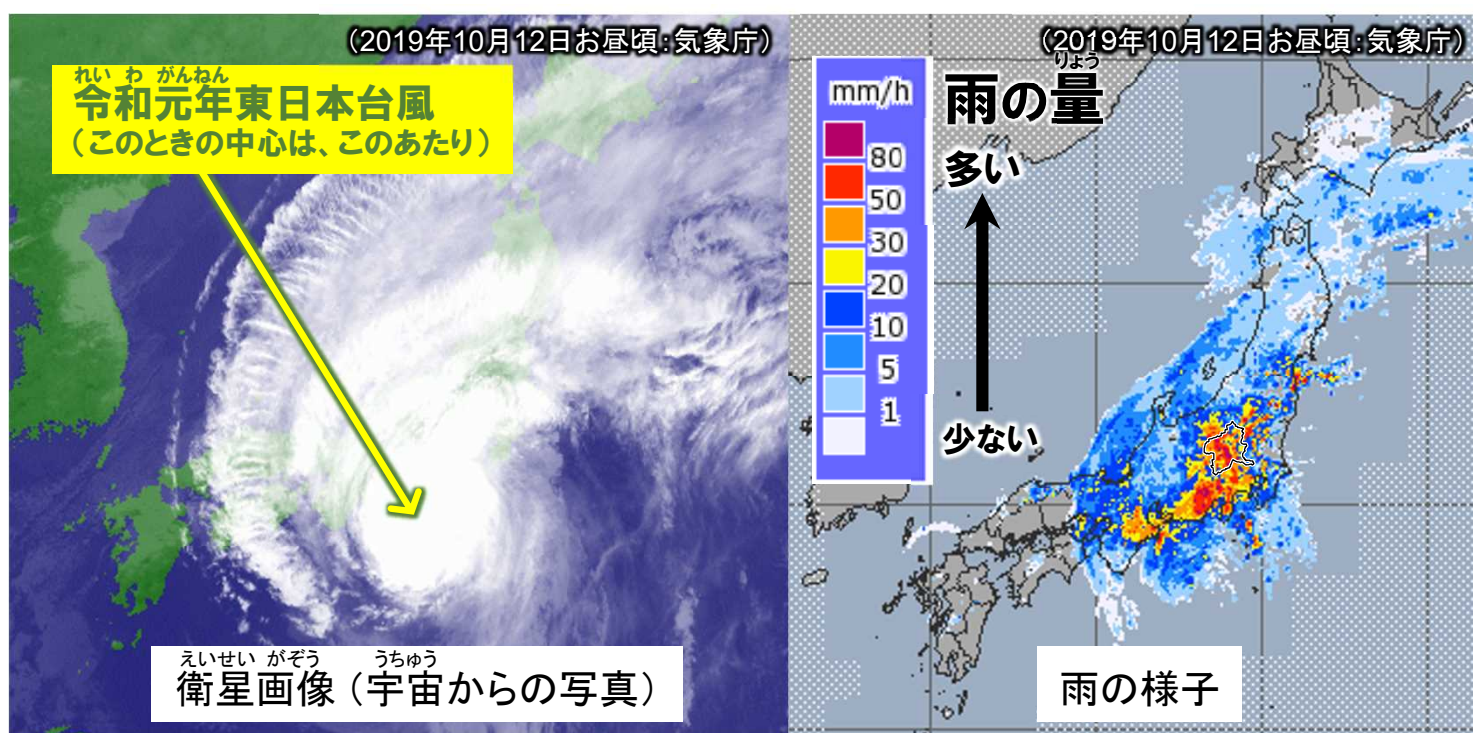
2019年(令和元年)  
10月中旬

れいわがんねん

## 「令和元年 東日本台風」とは？

台風それぞれに、  
発生年と発生順の名前がつきます。

- 2019年(令和元年)に日本の近くで発生した19番目の台風。(=令和元年台風第19号)
- 「令和元年台風第19号」は、とても強い台風で、東日本を中心に大きな被害を発生させたので、  
気象庁が特別に「令和元年 東日本台風」という名前を付けました。
- 全国各地で被害が起き、私たちの住む群馬県にも大きな被害が起きてしまいました。



▲東日本台風は、離れた場所にも大雨を降らせるほどの強い台風でした。



▲東日本台風による全国各地での被害  
:川の水があふれてきて、  
たくさんの家が水に浸かってしまった。



▲東日本台風による全国各地での被害  
:茶色の場所は、川があふれてきて  
水に浸かっている場所。

れい わ がんねん

ぐん ま けん

ひ がい

# 令和元年 東日本台風による群馬県内での被害



あまみず  
▲ 雨水を流しきれず、水がたまってしまう、  
道路がわからなくなってしまった



▲ 川にたくさんの水が、速い流れでぶつかって  
きて、川岸のコンクリートが崩れてしまった。



おさ のこ  
▲ 雨が収まっても、道路に取り残されている車の  
の半分くらいの高さまで、水が残っていた。



さかいめ  
▲ 川と道路の境目がわからないほど、  
川から茶色の水があふれてきてしまっている。



くず どしゃ  
▲ がけの下にあった家が、崩れてきた土砂で  
つぶれてしまった。



くず  
▲ 大きな石や木が崩れてきて、道路が通れなく  
なってしまった。

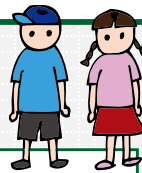
# 家族で話し合っておきましょう



## やってみよう！

ひじょう ぶくろ

非常持出袋に何を入れておくか考えておきましょう。



ひじょう ぶくろ  
非常持出袋

さいがいの ひなん

災害で避難するときにすぐに持ち出せるように  
必要なものをリュックなどにまとめて  
準備しておきましょう。



## やってみよう！

マイ・タイムラインをつくってみよう

台風や大雨などの災害が起こる前に、  
「いつ・何をするか」を決めておく避難計画です。

WEBでつくろう マイ・タイムライン

<https://mytimeline.suibou-gunma.jp/>



家族と決めた避難するところ

## ステップアップ

ぼうさい し さん NIPPON防災資産って知ってる？ むかしの経験から学ぶことが大切！

過去の災害のを知ることができる場所、防災について学べる施設やイベントのことです。

家族と「NIPPON防災資産」の場所を調べてみよう！ 学校やまちの防災イベントに参加してみよう！

ぼうさい し さん  
NIPPON防災資産

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/bousai-shisan/index.html>



制作



群馬県  
県土整備部 砂防課

河川課

協力) 総務部 危機管理課  
群馬県教育委員会 健康体育課

2025年(令和7年)6月

## 参考資料 副読本掲載のリンク先について

副読本に掲載しているリンク先の一覧になります。  
児童がタブレット等で閲覧できるように承認をお願いいたします。

| 該当箇所   | Webページ名                      | URL   |
|--------|------------------------------|---|
| テーマ②洪水 | かわみるぐんま                      | <a href="https://suibou-gunma.jp/#/">https://suibou-gunma.jp/#/</a>   |
| テーマ②洪水 | 国土交通省<br>中部地方性日局<br>「浸水体験AR」 | <a href="https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/portal_bousai/shinsui_taiken_ar/setting.html">https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/portal_bousai/shinsui_taiken_ar/setting.html</a> |
| 裏表紙    | Webで作ろう<br>マイタイムライン          | <a href="https://mytimeline.suibou-gunma.jp/">https://mytimeline.suibou-gunma.jp/</a>   |
| 裏表紙    | NIPPON 防災資産                  | <a href="https://www.mlit.go.jp/river/bousai/bousai-shisan/index.html">https://www.mlit.go.jp/river/bousai/bousai-shisan/index.html</a>                                       |