



# じぶんのみのまもりかたをしよう 「おちてこない・たおれてこない・いどうしてこない」ばしよに! だんごむしのポーズ かいせつ

て  
手であたまを  
おおう

せをまるくして  
よつんばいになる

じょうずにできたら  
おうちの人から○を  
してもらおう。



つくえなどが ない ばしよでは、だんごむしの  
ポーズでみをまもらう。

ちかくに ヘルメットや防災ずきんぼうさいなどがあれ  
ば、それをつかってあたまをまもってね。



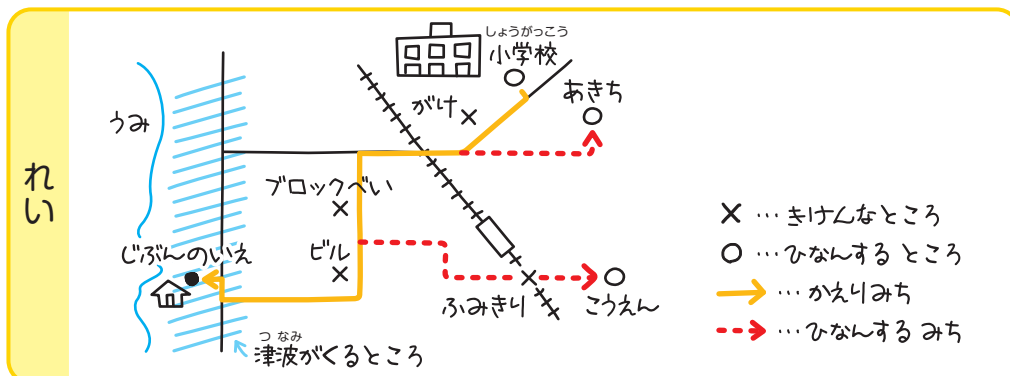
つくえなどがある ばしよでは、つくえの  
りょうあしをりょう手てでしっかりもって  
みをまもらう!



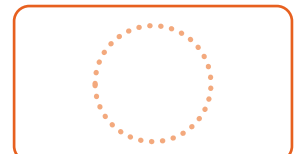


## ひなんマップをつくろう

- ①学校から あなたの いえまでの いきかえりの みちを かいたり、ちずを はったり しましょう。
- ②きけんな ところに × をして、なにが きけんか かきましょう。
- ③ひなんする ところには ○ をして、そこまでの みちを かきましょう。



じょうずにできたら  
おうちの人から○を  
つけてもらおう。



※地震ひなんマップと台風ひなんマップは違う場合があります。

なまえ ( ねん 年 くみ 組 ばん 番 )



### 災害用伝言ダイヤル(171)のつかいかたをしよう

大災害がおきると、みんながでんわをかけようとするので、でんわがつながりにくくなります。そんなときは、災害用伝言ダイヤルを<sup>さい がい よう でん ごん</sup>つかって、おうちの<sup>ひと</sup>人にあなたが、どこでどうしているかをつたえましょう。

**伝言をする方法(録音)**

1 7 1 を おす

録音 するとき 1

でんわばんごう (×××) ×××-××××

**伝言をきく方法(再生)**

1 7 1 を おす

再生 するとき 2

でんわばんごう (×××) ×××-××××

**災害用伝言ダイヤルのかけかた**

- 「1」「7」「1」をおす。
- せつめいをきく。
- はなしを

録音するとき 1

再生するとき 2

「1」をおす 「2」をおす

- あなたの いえの でんわばんごうを、しがいきよくばんから おす。

**でんわばんごうを かいてください**

( ) -

※でんわから きこえる せつめいに したがうこと。

災害用伝言ダイヤルは、1かいに 30びょうまで 録音できます。つかう ときは 先に どんなことを いうか かんがえてから 録音 しましょう。

また、20かいより おおく 録音すると、いちばん まえの 録音から きえてしまうので きをつけましょう。

**れんしゅう** 下の しかくの 中 に どんなことを 30びょうで いうか、かいてみましょう。

【れい】 つよしです。げんきです。いまからこうみんかんに ひなんします。むかえに きてください。

ここに かいてください。

じょうずに できたら おうちの 人 から ○ を つけてもらおう。

災害用伝言ダイヤルを  
れんしゅうできる日  
があります!

- まい月 1日 と 15日 (0時～24時)
- 1月 1日 ～ 1月 3日 (0時～24時)
- 防災とボランティア週間 (1月 15日 9時～1月 21日 17時)
- 防災週間 (8月 30日 9時～9月 5日 17時)

いえから ひなん するときは、ひなん したことが わかるように しておこう!

