



# 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  
ポーズでみをまもろう。

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。



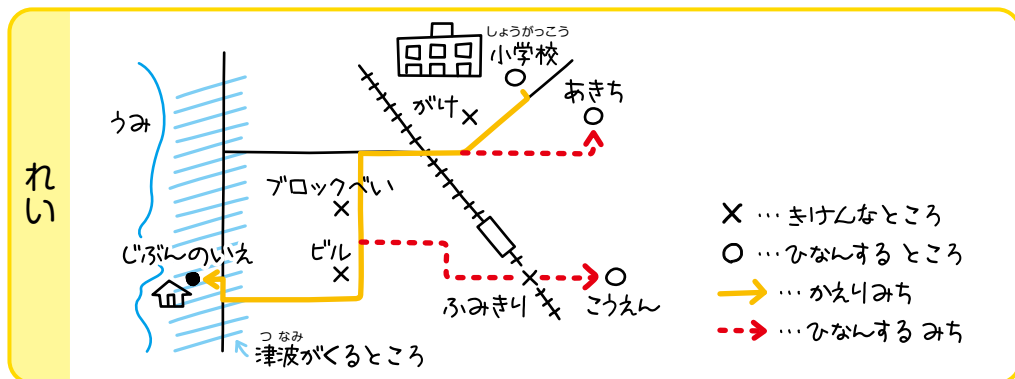
つくえなどがある ばしよでは、つくえの  
りょうあしをりょう手てでしっかりもって  
みをまもろう!



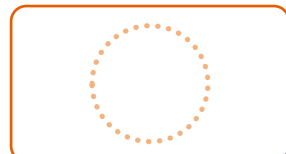


## ひなんマップをつくろう

- 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。



# 災害用伝言ダイヤル(171)のつかいかたをしよう

だい さい がい  
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、さい がい よう でん ごん  
災害用伝言ダイヤルをつかって、おうちのひと  
あなたに、どこでどうしているかをつたえましょう。

<p>でん ごん ほう ほう ろく おん <b>伝言をする方法(録音)</b></p> <p><b>1 7 1</b> をおす</p> <p>ろく おん 録音 するとき <b>1</b></p> <p>でんわばんごう (xxx) xxx-xxxx</p>	<p>さい がい よう でん ごん <b>災害用伝言ダイヤルの かけかた</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>「1」「7」「1」をおす。</li><li>せつめいをきく。</li><li>はなしを</li></ol> <table border="0"><tr><td>するとき</td><td>きくとき</td></tr><tr><td>「1」をおす</td><td>「2」をおす</td></tr></table> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li></ol> <p><b>でんわばんごうを かいてください</b></p> <p>(                      )                      -</p> <p>※でんわから きこえる せつめいに したがうこと。</p>	するとき	きくとき	「1」をおす	「2」をおす
するとき	きくとき				
「1」をおす	「2」をおす				
<p>でん ごん ほう ほう さい せい <b>伝言をきく方法(再生)</b></p> <p><b>1 7 1</b> をおす</p> <p>さい せい 再生 するとき <b>2</b></p> <p>でんわばんごう (xxx) xxx-xxxx</p>					

さい がい よう でん ごん  
災害用伝言ダイヤルは、1かいに 30びょうまで ろく おん  
録音できます。つかう ときは さき  
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** した なか  
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  
おうちのひと  
から○を  
つけてもらおう。

さい がい よう でん ごん  
**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!