



群馬大学 片田敏孝教授著  
子どもたちに「生き抜く力」を 与えよう

- ① そういいよに知られるな  
ハザードマップを信じては  
いけない  
② そのようきょうかにおいて  
さいせんとくせ  
自分のできるさいせんのこと  
をする  
③ そっせんひなん者たれ  
自分のいのちをまもる事に  
全力をつくせ

つなみひなん三げんそく

『自分のいのちは自分  
でまもる』ために

- じしんがおきたら
- ① まずは自分のみをまもる  
とくにつくえやかバンなどで  
頭をまもる
  - ② たおれる、おちてくる物から  
はなれる  
ブロックべい、かんばんなどから  
はなれる
  - ③ ゆれがおさまったら火を消す  
まずはみをまもり、じしんがよわく  
なったら火を消す
  - ④ 海や川のそばにいる時は  
高い所へ  
つなみのしんぱいのある所  
ではすぐ高い所へ

⑤	かんづめ	⑩	ふるこのこりゆ
④	レトリルとくひん	⑨	けんす
③	のみ水	⑧	てんとほしき
②	ラジオ	⑦	ろうそく
①	かい中であんどう	⑥	かせつコンロ

さいがい時にやく  
立ったものベスト10!

- ・ちいさでおこるさいがいを知る
- ・みだりの安全てんけんをする
- ・ひなんのじゆんろのかいじんをする
- ・ひじょう時のじょうほうしゅうしゅう
- ・のしゆたんを知る
- ・さいがい時のけんらくさきめておく
- ・ひじょう時もちだし品を用意する

そなえあればうれいなし

今、じしんがおきたら...

- ・きょうしつにいる時
- ・体いくかんにいる時
- ・とうげこうの時
- ・じたくにいる時
- ・のり物にのっている時
- ・海や川のそばにいる時

はげしいゆれは1分ていど  
「おちつく」・「あわてない」・「頭をまもる」

ふだんからさいがいへのたいおうを考え  
ておきましょう

④ 電気ショックをあえる  
AEDのしじにさいがい、ひつようと  
おじて電気ショックをあえる

③ しんでん図がいせき  
しんでん図がいせきのさいは  
たおれている人からはなれる

② 電きよ<パ>ットをはる  
電きよ<パ>ットをはる

- ・右の図のしちに
- ・むねをはだける
- ・金そくをいはず

① AEDの電げんを入れる  
ふたをあけるとしどうとき  
電げんの入るものあり

AEDのしじょうほう

いつおこるかかわからない  
じしんにそなえて

『さいがいを知り』、『ちいき  
を知り』、『かていを知り』  
ぼうさいにひつような  
『知しき』と『そなえ』を  
しましょう

『自分のいのち  
は自分でまもる』

秋田県防災学習館

— 切り取り —    - - - 山折り    - - - 谷折り

名前 \_\_\_\_\_ は  
ばしょ \_\_\_\_\_ ひなんしています  
年 月 日  
あんびかくにんカード

Docomo : Menu  
au : EZweb  
SoftBank : Yahoo!ケータイ

さいがい時でん言ばん

- ① 171  
② どうろく: 1 + 電話ばんごう  
③ さいせい: 2 + 電話ばんごう

さいがい時でん言ダイヤル171

れんらくさき		

一じひなんばしょ \_\_\_\_\_  
二じひなんばしょ \_\_\_\_\_

かぞくでひなんけいろのかくにん!