



群馬大学 片敏孝教授
子どもたちに「生き抜く力」をより

①そうしていにとられるな
ハザードマップを信じては
いけない
②そのようにおきかにおいて
さいぜんを<せ>
自分のできるさいぜんのこと
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<せ>

つなみひなん三げんそ<

『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
とくにつくえやカバンなどで
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、かんぱんなどから
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

①	かい中でんどう	⑥	かせつコンロ
②	ラジオ	⑦	ろうそく
③	のみ水	⑧	てんどうほしき<
④	ライト<くひん	⑨	<ん手
⑤	かんめ	⑩	ふろのこり巾

さいがい時におく
立ったものベスト10！

- ・ちいきでおこるさいがいを知る
- ・みの回りの安全てんけんをする
- ・ひなんのじゆんろのかくにんをする
- ・ひじょう時のじょうほうしゅうしゅう
- ・のしゆだんを知る
- ・さいがい時のれんらくさきめておく
- ・ひじょう時もちたし品を用意する

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のしじにしたがい、ひつじに
おう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<ハットをはる
電きよ<ハットをはる
・右の図のいちに
・むねをはだける
・金<ろいをははずす

①AEDの電げんを入れる
ふたをあけるとじどうてきに
電げんの入るものあり

AEDのしじょうほう

いつおこるかわからない
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
— 切取り — ... 山折り ... - - - 谷折り

名前
あんびか<にんカード
は
ばしよ
ひなんしています
年 月 日

DocoMo : iMenu
au : EZweb
SoftBank : Yahoo!ケータイ

さいがい時でん言ばん

①171
②とろく<1+電話ばんごう
③さいせい<2+電話ばんごう
けいたい電話でもりようかのう

さいがい時でん言ダイヤル171

れんらくさき	

一じひなんばしよ	
二じひなんばしよ	

かぞくでひなんけいろのかくにん！