



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
さいせんをつくせ
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	かい中でんとう	⑥	カセットコンロ
②	ラジオ	⑦	ろうそく
③	のみ水	⑧	たんどうほろきく
④	ライトボックス	⑨	ぐん手
⑤	かんづめ	⑩	ふろのこりゆ

さいがい時にかくに
立ったものベスト10!

- ・ちいきでおこるさいがいを知る
・みの回りの安全でんけんする
・ひなんのじゆんろのかくにんする
・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きめてお

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、ひつように
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電極パッドをはる
電極パッドをはる
・右の図のいちに
・むねをはだける
・金そくろいをはずす

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
あんびかくにんカード
は
ばしょ
ひなんしてします
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とうろく: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	

一じひなんばしょ	
二じひなんばしょ	

かぞくでひなんけいろのかくにん!