



# 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。



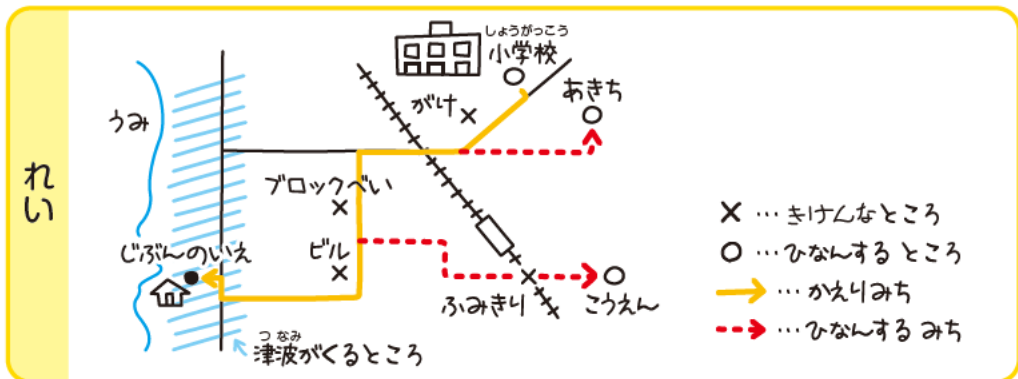
つくえなどがある ばしよでは、つくえの  
りょうあしをりょう手てでしっかりもって  
みをまもろう!





## 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。



さいがいようでんごん

## 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、災害用伝言ダイヤルをつかって、おうちの人にあなたが、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(×××)×××-××××

さいがいようでんごん

### 災害用伝言ダイヤルのかけかた

- 1 「1」「7」「1」をおす。
- 2 せつめいをきく。
- 3 はなしを

するとき

「1」をおす

きくとき

「2」をおす

- 4 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ること。

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、10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。



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 (00:00~24:00)
- 1月1日~1月3日 (00:00~24:00)
- 防災とボランティア週間 (1月15日9:00~1月21日17:00)
- 防災週間 (8月30日9:00~9月5日17:00)

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!

