

# ◎表面

(一番下にある学校名の変更が可能です。)

※Webでの確認用に解像度を下げています。  
実際の印刷品質はさらに鮮明で高精細に仕上がります。

もし、じしんがおこったら...

## いのちをまもるポーズ

ゆれを感じたら、まず身の安全を確保しましょう。  
あわてず、落ち着いて行動することが大切です。

### 1 かえるのポーズ



つくえがないとき  
両手をかたはばに広げ  
こしを落として顔を上げる

### 2 ぞるのポーズ



つくえがあるとき  
ひざをついて  
つくえのあしの上あたりを持つ

### Point

近くにガラスや、  
落ちてきそうなものがある場合は、  
そこからはなれることを  
ゆうせんしよう



### 白ごころからの じゅんぴがだいじ

#### さいかいばしょをきめておこう

学校・市民センター・図書館など、家族で再会する場所を決めておきましょう。  
1ヶ所のみだと、その場所が使えなくなることがあるので、3ヶ所決めておくのがおすすめです。



### ゆれがおさまったら...



先生の指示や  
家族の指示にしたがって  
ひなんをしよう



海や川が近いときは  
高い所に ひなんしよう



きげんな所には  
近づかないようにしましょう



ひなんした後は  
元の場所にもどらないようにしましょう

### 白ごころからの じゅんぴがだいじ

#### ぼうさいグッズチェックリスト

- |                                |                                      |                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お水    | <input type="checkbox"/> カイロ         | <input type="checkbox"/> 電池      |
| <input type="checkbox"/> 食べ物   | <input type="checkbox"/> マスク         | <input type="checkbox"/> お金      |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> レインコート      | <input type="checkbox"/> 笛       |
| <input type="checkbox"/> タオル   | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> スマホの充電器 |
| <input type="checkbox"/> 服     | <input type="checkbox"/> ライター        | <input type="checkbox"/> 懐中電灯    |
| <input type="checkbox"/> 手ぶくろ  | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー   |                                  |

ぼうさいグッズは定期的に  
点検をしよう！  
いざというときに  
食べ物の期限が切れていたり、  
ライトがつかないなどの  
トラブルを防げるよ



●●市立西岡小学校

# ◎裏面

(学校名とマップの変更が可能です。)

※Webでの確認用に解像度を下げています。  
実際の印刷品質はさらに鮮明で高精細に仕上がります。

●●●市立西岡小学校

## ぼうさいマップ

★... 学校    🌿... ひなん場所  
●... 1メートルのつながりが来るまでの時間



### じしんのときに大切なこと

お



おさない

は



はしらない

し



しゃべらない

も



もどらない

ち



ちかやらない

### つなみのときに大切なこと

