

# ◎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、地震が起きたら

### 1 ゆれが起きたら…

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。

#### かえるのポーズ



机がないとき  
両手を肩幅に広げ  
膝を床として  
顔を上げる

#### さるのポーズ



机があるとき  
膝をついて  
机の目の上あたりを持つ

#### Point

近くにガラスや、落ちてきそうな物がある場合は、  
そこから離れることを優先しよう

### 2 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  
避難しよう



海や川が近いときは  
高い所に避難しよう



危険な所には  
近づかないようにしましょう



避難した後は  
元の場所に戻らないようにしましょう

## 日ごろからの備えが大事!

地震はいつ起こるかわからないもの。  
もしもに備えて、お家の人と事前に準備をしておきましょう。

覚えておくと便利! 災害用伝言ダイヤル 171

### 再会場所を決めておこう

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、その場所が機能し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。



### 171 (災害用伝言ダイヤル) とは?

災害発生時に、お家の人やお友だちが  
無事かどうかを確認する、声の伝言板です。  
171でお伝えすることは、「あいだいよ」で  
覚えておきましょう。

- あ あなたの名前? (コネクター)
- い 今いる場所? (住所/避難先)
- た だれと一緒に? (一緒に避難している人)
- い 悪いところはあるか? (ケガ/怪傷)
- お 予定 (お泊り先)

### 伝言の録音方法

- ① 「171」をダイヤルする
- ② 録音の場合、「1」を押す
- ③ 連絡を取りたい電話番号をダイヤルする  
(自宅の場合、市外局番から)

### 伝言の再生方法

- ① 「171」をダイヤルする
- ② 再生の場合、「2」を押す
- ③ 連絡を取りたい電話番号をダイヤルする  
(自宅の場合、市外局番から)

### 防災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<br><small>(持ち替えている携帯)</small> |
| <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   |  |



●●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。

## ぼう 防 災 マップ ●●私立西岡小学校

- ★ … 学校
- ✚ … 避難場所
- … 1メートルの津波が来るまでの時間



### 地震の心得

- 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

### 津波の心得

- すぐに高い場所へ逃げよう!**  
地震のあとには津波が来る可能性があります  
迷わずすぐに高い場所へ避難しましょう
- 逃げるときは、絶対に戻らない!**  
忘れ物や人を探しに戻るのはとても危険  
自分の命を最優先に行動しよう
- 逃げる場所を話し合っておこう!**  
普段から「どこに逃げるか」を  
知っておくことが大切