

# じしん 地震

からだ まも れんしゅう  
から 体を 守る 練習について！



ぼうさいくんれん い  
防災訓練に 行った ことは、ありますか？

ぼうさいくんれん じしん からだ まも れんしゅう  
防災訓練では、地震から 体を 守る 練習を します。

にほんご つか つく  
『やさしい日本語』を 使った ちらしを 作りました。

## れんしゅう 【練習で すること】



じしん たいふう き からだ まも  
※ 地震や 台風が 来た とき、体を 守って ください。

れんしゅう  
いっしょに 練習しましょう！

じしん  
**地震**

からだ まも れんしゅう  
から 体を 守る 練習を します！

ひ がつ にち ようび  
日にち : 月 日 ( 曜日)

じかん ごぜん じ ごぜん じ  
時間 : 午前 時から 午前 時まで

ばしょ しょうがっこう  
場所 : 小学校

れんしゅう  
【 練習で する こと 】



- みんなで みず はこ れんしゅう  
水を 運ぶ 練習を します。
- バケツを つか はこ  
を使って 運びます。



- けがを したとき、  
なに れんしゅう  
何を するかを 練習します。
- さんかくきん ぬの つか れんしゅう  
三角巾 (布) を 使う 練習です。

じしん き からだ まも  
※地震が 来たとき、 体を 守って ください。

ともだち かぞく き  
友達や 家族と 一緒に 来て ください。

つく  
作った ところ:

# じしん 地震

からだ まも れんしゅう  
から 体を 守る 練習を します！

ひ 日  
日にち : がつ 月 にち 日 ( ようび 曜日)

じかん 時間 : ごぜん 午前 じ 時から ごぜん 午前 じ 時まで

ばしょ 場所 : しょうがっこう 小学校

## れんしゅう 【練習で すること】



じしん 地震のとき、うえ 上から もの 物が お 落ちます。

いろいろなものが たおれます。

みち 道 を ある ある れんしゅう 練習を します。



あたた 温かい た 食べ物 を つく 作って くば 配ります。

みんなで いっしょに た 食べます。

じしん 地震が き 来た とき、からだ 体を まも 守って ください。

みなさん、いっしょに れんしゅう 練習 しましょう！

つく 作った ところ :

# じしん 地震

からだ まも れんしゅう  
から 体を 守る 練習を します！

ひ 日 に ち : が っ 月 に ち 日 ( よう び 曜 日 )

じ かん じ かん じ かん じ かん  
時 間 : 午 前 時 間 から 午 前 時 間 まで

ば し ょ しょう が っ こう  
場 所 : 小 学 校

## れんしゅう 【 練 習 で す る こ と 】



えーいーでいー つか れんしゅう  
● A E D を 使 用 練 習 を し ます。

た お ひ と た す  
● 倒 れ た 人 を 助 け る こ と が で き ます。



けむり に れんしゅう  
● 煙 から 逃 げ る た め の 練 習 を し ます。

けむり す から だ わる  
● 煙 を 吸 う こ と は 、 体 に 悪 い で す。

か じ から だ ひ く に  
● 火 事 の と き 、 体 を 低 く し て 逃 げ て く だ さ い。

じしん き から だ まも  
※ 地 震 が 来 た と き 、 体 を 守 っ て く だ さ い。

みなさん、いっしょに れんしゅう  
練 習 し ま し ょ う ！

つく  
作 っ た と こ ろ :

# じしん 地震

からだ まも れんしゅう  
から 体を 守る 練習を します！

ひ がつ にち ようび  
日にち : 月 日 ( 曜日)

じかん ごぜん じ ごぜん じ  
時間 : 午前 時から 午前 時まで

ばしょ しょうがっこう  
場所 : 小学校

## れんしゅう 【 練習で する こと 】



- しょうかき つか れんしゅう  
● 消火器を 使う 練習を します。
- ちい ひ  
● 小さい 火は、  
しょうかき つか け  
消火器を 使って 消すことが できます。



たんか  
担架

- ひと たす れんしゅう  
● 人を 助ける 練習を します。
- なが ぼう もうふ たんか つく  
● 長い 棒と 毛布で 担架を 作ります。
- つく たんか ひと はこ  
● 作った 担架で 人を 運びます。

じしん き からだ まも  
※地震が 来た とき、体を 守って ください。

れんしゅう  
みなさん、いっしょに 練習しましょう！

つく  
作った ところ :

# じしん 地震

からだ まも れんしゅう  
から 体を 守る 練習を します！

ひ 日 にち : がつ 月 にち 日 ( ようび 曜日 )

じかん 時間 : ごぜん 午前 じ 時から ごぜん 午前 じ 時まで

ばしょ 場所 : しょうがっこう 小学校

## れんしゅう 【 練習で する こと 】



しんど れんしゅう  
●震度7の 練習を します。

しんど た うご  
●震度7の とき、立つこと 動くことが できません。

じしん たてもの もの みぎ ひだり うご  
●地震の とき、建物や 物が 右 左に 動きます。



ひと たす れんしゅう  
●人を 助ける 練習を します。

どうぐ じゃっき つか  
●道具 (ジャッキなど) を 使います。

たてもの した ひと たす  
●建物の 下に なった 人を 助けることが できます。

じしん き からだ まも  
※地震が 来た とき、体を 守って ください。

みなさん、いっしょに れんしゅう  
練習しましょう！

つく  
作った ところ :

ひなんじょ

# 避難所

(にげる ところ) に

いっかい と 一回 泊まりませんか？



ひ 日 に ち : が っ 月 に ち 日 ( よう び 曜 日 )

じ かん 時 間 : ご ご 午 後 じ 時 から ご ぜん 午 前 じ 時 まで

ば しょ 場 所 : しょう が っ こう 小 学 校

なに 【何を しますか？】



はなし き 話 を 聞 く



た 食 べ る



ね 寝 る

ほか (他にも みんなで いっしょに します。)

じしん 地震の とき、でんき 電気 ガス すいどう 水道が と 止まる ことが あります。

どうしたらいいかを いっしょに かんが 考えましょう！

※ 来る 人は、 が っ 月 に ち 日 ( よう び 曜 日 ) までに れんらく 連絡して ください。

れんらく 連絡する ところ :

でんわばんごう 電話番号 :

ひなんじょ

# 避難所

(逃げる ところ) を 知っていますか？

ひなんじょ

避難所についての 話を します。

いつ : 月 日 午後 時

どこで :

【 あなたの 家族と 次のことを 決めて ください。 】



じしん たいふう  
地震や 台風の ときに

- あなたが 逃げる ところ
- 家族が 会う ところ

ひなんじょ  
避難所には、看板が あります。



※ みなさん、ぜひ 来て ください !

つく  
作った ところ :

でんわばんごう  
電話番号 :



つなみ  
**津波**

について いっしょに **勉強** しませんか？

( <sup>えん</sup>0円です。 )

いつ : <sup>がつ</sup>月 <sup>にち</sup>日 <sup>ごご</sup>午後 <sup>じ</sup>時

<sup>ばしょ</sup>場所は :

<sup>つなみ</sup>【 **津波**が <sup>き</sup>来た とき 】

<sup>つなみ</sup>津波の とき、できるだけ <sup>たか</sup>高い ところに <sup>に</sup>逃げて ください。



<sup>ひく</sup>《 低いところは、<sup>きけん</sup>危険です。 》

「あぶない！」と <sup>おも</sup>思ったら、**高いところに** <sup>に</sup>逃げて ください！

※ みなさん、いっしょに <sup>べんきょう</sup>勉強 しましょう。

<sup>つく</sup>作った ところ :

<sup>でんわばんごう</sup>電話番号 :