

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 めの 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 いっしょに 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 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 】



じしん うえ もの お  
● 地震のとき、上から 物が 落ちます。

もの  
● いろいろな物が たおれます。

みち ある れんしゅう  
● 道を 歩く 練習を します。



あたた た もの つく くば  
● 温かい 食べ物を 作って 配ります。

た  
● みんなで いっしょに 食べます。

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 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 】



えーいーでいー つか れんしゅう  
● A E D を 使う 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 。

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 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。

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

話 を

き

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

で ん き

と き 、 電 気

ガ ス

す い ど う

水 道 が

と

止 ま る こ と が あ り ま す 。

か ん が

ど う し た ら い い か を い っ し ょ に 考 え ま し ょ う !

※ 来 る

ひ と

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 はなし 話を します。

いつ : がつ 月 にち 日 ご 午後 じ 時

どこで :

【 あなたの かぞく 家族と つぎ 次のことを き 決めて ください。 】



じしん 地震や たいふう 台風の ときに

● あなたが に 逃げる ところ

● 家族が かぞく あ 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 き 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 <sup>べんきょう</sup>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 <sup>とき</sup>とき 】

<sup>つなみ</sup>津波の <sup>とき</sup>とき、できるだけ <sup>たか</sup>高い <sup>ところ</sup>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、<sup>たか</sup>**高い** <sup>ところ</sup>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 <sup>ところ</sup>ところ :

<sup>でんわばんごう</sup>電話番号 :

じ し ん  
**地震**

はなし 話 についてのを します。

はなし 話 を き 聞きに き 来ませんか？

えん  
( 0円です。 )

いつ : がつ 月 にち 日 ご 午後 じ 時

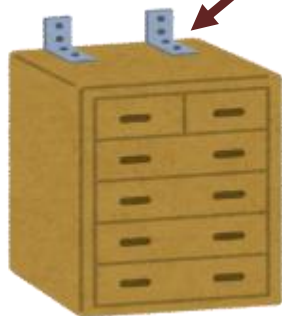
ば し よ  
場所は :

【 じ し ん 地震の まえ 前に じゅんび 準備していますか？ 】



じ し ん 地震が く 来ると、か ぐ 家具が たおれます。

か ぐ  
家具を かべに とめます



★ みなさん、ぜひ き 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 :



じしん  
**地震**が お 起きたとき

あなたの いのち まも **命**を **守**ってください！

じしん  
**地震**の とき、 からだ まも れんしゅう **体**を **守**る **練習**を します。

いつ : がつ にち ごぜん じ  
月 日 午前 時

どこで :

【あなたが いえ なか 家に 中に いるとき】



じしん あたま まも  
**地震**の とき、 **頭**を **守**って ください。

つくえ した はい  
机 の 下 に 入って ください。

じしん と ばしょ  
**地震**が 止まるまで その場所に いて ください。

※ みなさん、ぜひ き 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 :

# 注意 Attention 주의 Atención

<sup>じ し ん</sup>  
**地震**

からだ まも れんしゅう  
から 体を 守る 練習を します！



いつ : <sup>がつ</sup> 月 <sup>にち</sup> 日 <sup>ごぜん</sup> 午前 <sup>じ</sup> 時

どこで :

【 <sup>いえ</sup> 家の <sup>そと</sup> 外に いるとき 】



<sup>じしん</sup> 地震の <sup>あたま</sup> とき、 <sup>まも</sup> 頭を 守って ください。

<sup>もの</sup> 物が たおれることが あります。

まわりを よく <sup>み</sup> 見て ください！

※ みなさん、いっしょに <sup>れんしゅう</sup> 練習しましょう！

もっと くわしく <sup>き</sup> 聞きたい とき :

<sup>でんわばんごう</sup>  
電話番号 :

# じ し ん 地震 から

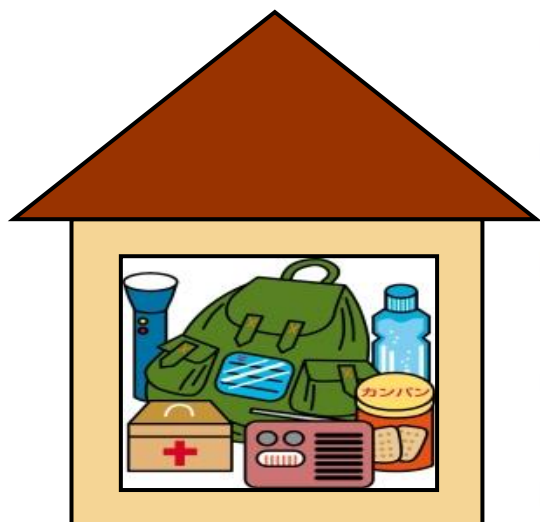


からだ ま も れんしゅう  
体を 守る 練習を します！

いつ : がつ にち ご ご じ  
月 日 午後 時

ばしょ  
場所は :

【 じ し ん たいふう じゅんび  
地震や 台風の 準備を していますか？ 】



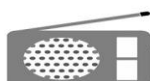
● みず 水 

● た もの  
食べ物 

● かいちゅうでんとう て も  
懐中電灯 (手に 持つ ライト) 

● あたら でんち  
新しい 電池 

● いつも の 飲んでいる くすり 

● でんち うご 動く ラジオ 

※ あなたが に 逃げるときに 大切な もの 物です。 

じしん べんきょう  
地震 について いっしょに 勉強 しませんか？

き 聞きたい とき : えん  
(0円です。)

でんわばんごう  
電話番号 :

じ し ん  
地震 から



からだ ま も れんしゅう  
体を 守る 練習を します！

いつ : がつ にち ご ぜん じ  
月 日 午前 時

どこで :

【あなたは、家族と 次の ことを 決めていますか？】



- どうやって れんらく 連絡を するか？
- どこで あ 会うか？
- 逃げる に ところ

※ 逃げる に みち 道を いちど ある 歩いて みましょう！

じしん べんきょう  
地震について いっしょに 勉強しませんか？

えん  
(0円です。)

もっと くわしく し 知りたい とき :

でんわばんごう  
電話番号 :

じ し ん  
**地震**

について いっしょに <sup>べんきょう</sup>勉強しませんか？

( <sup>えん</sup>0円です。 )

いつ : がつ 月 にち 日 ご 午後 じ 時

ば し ょ  
場所は :

【 みなさん、次の <sup>つぎ</sup>絵を <sup>え</sup>知っていますか？ 】



※ いっしょに <sup>べんきょう</sup>勉強しましょう！

つく  
作った ところ :

でんわばんごう  
電話番号 :

# じしん 地震

について いっしょに べんきょう 勉強しませんか？

( 0<sup>えん</sup>円です。 )

いつ : がつ 月 にち 日 ご 午後 じ 時

ばしょ  
場所は :

【 かぞく 家族・ともだち 友達と れんらく 連絡する とき 】

じしん 地震や たいふう 台風の とき、さいがい でんごん 災害伝言ダイヤルを つか 使って ください！

でんわばんごう  
電話番号「171」に でんわ 電話して ください。

かぞく 家族・ともだち 友達と れんらく 連絡を することが できます。



| でんわばんごう<br>電話番号「171」(さいがい でんごん<br>災害伝言ダイヤル)に でんわ<br>電話を する                                                                               |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <br>かぞく 家族や ともだち 友達に<br>れんらく 連絡を はな 話す (ろくおん<br>録音する) | 1 を お 押す⇒ <u>じぶん 自分の</u> <u>ばんごう 番号</u> を お 押す⇒ れんらく 連絡を はな 話す |
| <br>かぞく 家族や ともだち 友達からの<br>れんらく 連絡を き 聞く               | 2 を お 押す⇒ <u>あいて 相手の</u> <u>ばんごう 番号</u> を お 押す⇒ れんらく 連絡を き 聞く  |

※ みなさん、いっしょに べんきょう 勉強しましょう。

つく  
作った ところ :

でんわばんごう  
電話番号 :

たいふう

**台風**

について いっしょに **勉強** しませんか？

( 0円です。 )

いつ : 月 日 午後 時

ばしょ  
場所は :

【 川の 水が 道や 家の 中に 来たとき 】

みち ある  
道を 歩くことが 難しいとき、

たてもの たか  
建物の 高い ところに 逃げて ください。



できるだけ **上**に **逃げて ください！**

ひと たす く ま  
人が 助けに 来るのを 待って ください。

※ みなさん、いっしょに **勉強** しましょう。

つく  
作った ところ :

でんわばんごう  
電話番号 :

<sup>か</sup><sup>じ</sup>  
**火事** から <sup>からだ</sup> 体 を <sup>まも</sup> 守る <sup>れんしゅう</sup> 練習 を します ！

いつ : <sup>がつ</sup> 月 <sup>にち</sup> 日 <sup>ごぜん</sup> 午前 <sup>じ</sup> 時

どこで :

<sup>か</sup><sup>じ</sup>  
【火事の とき】

<sup>からだ</sup> 体 を <sup>ひく</sup> 低くして <sup>に</sup> 逃げて ください ！



<sup>けむり</sup> 煙 : <sup>か</sup><sup>じ</sup> 火事の <sup>けむり</sup> とき、煙 が できます。

<sup>けむり</sup> 煙 は <sup>からだ</sup> 体 に <sup>わる</sup> 悪いです。

タオルや ハンカチで <sup>くち</sup> 口を おさえて ください。

<sup>ひろ</sup> 広い ところに <sup>に</sup> 逃げて ください。

★みなさん、<sup>れんしゅう</sup> 練習 に <sup>さんか</sup> 参加して ください！★

<sup>つく</sup> 作った ところ :

<sup>でんわばんごう</sup> 電話番号 :