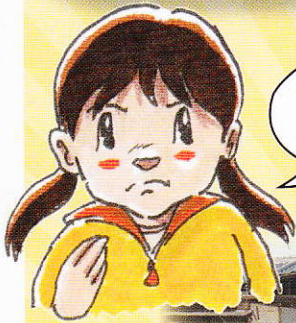
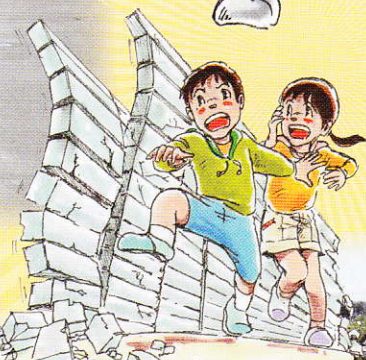


まもろう「いのち」!

# じぶんのいのちはじぶんで



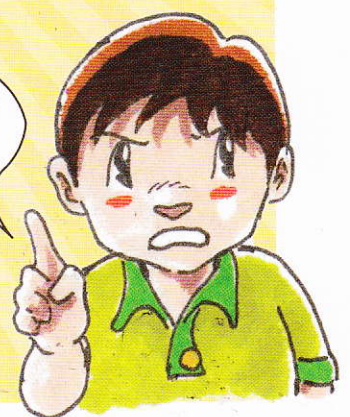
先生の「はしれー!」というさけびごえて、  
ともだちとてをとりあいながら、  
ひっしてひなんじよまではしました。



岩手日報2011年3月13日付



大きなじしんは  
どんなひがいをおこすのかな?  
かんがえてみよう!



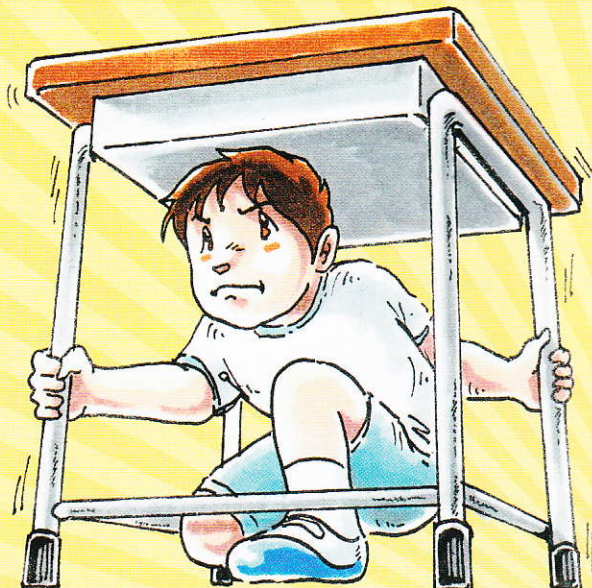
# ものが“おちてこない、たおれてこない”

がっこう



ほうさいナマズン

きょうしつでは…



- あたまを まもる。
- つくえの 下にもぐり つくえの あしをもつ。
- あわてて そとに とび出さない。

## じぶんの “いのち”は、じぶんでまもる!

### とうげこう・がいしゅつしているときは…

- もちもので あたまを まもる。



- たてものから はなれる。
- たおれやすい ブロックべいや じどうはんばいき から はなれる。

- きれた でんせんに ちかよったり さわったりしない。



### いえにいたるときは…

- がけの ちかくでは どしゃくずれが しんばいなので はなれるようにする。
- うみのちかくでは つなみがくるので ちいさなゆれでも すぐに たかいところへ ひなんする。



- あたまを まもる。
- 大きな かぐから はなれて つくえの 下にもぐる。
- あわてて そとに とび出さない。
- ゆれがおさまったら ひなんじよに ひなんする。

# 「いどうしてこない」ところへ にげよう!

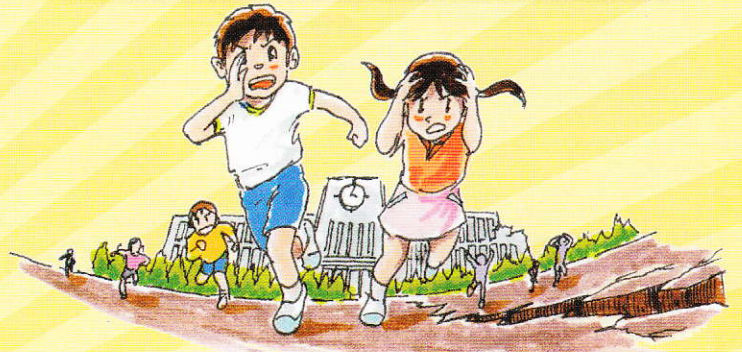
## にいるときは…

### ろうかでは…



- まどガラスや でんとうの 下からはなれる。
- ダンゴムシのようにまるまりあたまを まもる。
- ちかくの きょうしつに 入りつくえの 下にもぐる。

### うんどうじょうでは…



- たてものや サッカーゴールなどからはなれ うんどうじょうのまん中に いどうする。
- じわれや ふきだす水にちゅういする。

## 「きんきゅうじしんそくほう」ってしってる?

きんきゅうじしんそくほうとは つよいゆれが はじまるまえに テレビやラジオなどで じしんをすばやく知らせる システム(しくみ)です。

### そくほうをきいても、あわてずに、

- きょうしつでは ……▶ つくえの下などにもぐる。
- そとでは ……▶ ものがおちたり たおれたり いどうしてきたりしそうなところからはなれる。
- でんしゃやバスのなかでは …▶ 手すりなどに しっかりつかまる。
- 人がたくさんいるばしょでは…▶ 出入り口に はしったりしないで かけりの人の いうことをきく。

### まず、じぶんのからだをまもりましょう。

※そくほうは ゆれよりまえに ほうそうされるとは かぎりません。

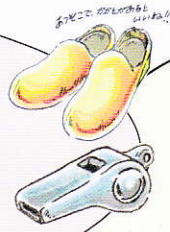


# “じしん”にそなえる!

## “じしん”にまけるな! きみにもできる「たいさく10」

### もの

- ① じぶんの“へやのきけん”をチェック!
- ② まくらもとにはスリッパ(くつ)を!
- ③ いつもみぢかにホイッスル(ふえ)!
- ④ じぶんの“もちだしひん”をじゅんび!



### こと

- ⑦ テレビやラジオなどの、じしんじょうほうに耳をかたむけるくせを!
- ⑧ じぶんのまちのハザードマップでチェック! あんぜんなばしょでもゆだんしないで!

- じたく
- つうがくろ
- ひなんばしょ
- 学校
- ひなんけいろ
- きけんかしよ

### ひと

- ⑤ きんじよの人にあいさつ! かおみしりになろう!
- ⑥ じぶんのことは、じぶんで! すすんで人のためにはたらこう!



- ⑨ 学校のひなんくんれんを、しんけん!
- ⑩ ちいきのほうさいくんれんにかぞくとさんかしよう!

## おうちの人といっしょにたしかめておこう!

### じぶんのいえはあんぜんかな?

じしんがおこったときに じぶんのかぞくの人がかげをしないように、本ばこやたんす テレビやれいぞうこなどが こていしてあるかを チェックしておこう。

いえのなかであぶないばしょは…

- たんす・テレビ・本だな・ピアノなどのちかく
- まどガラスのちかく
- かいだん
- だいどころ

### いざというときの「もちだしひん」はだいじょうぶかな? 「チェックしてみよう」

- |                                    |                                 |                                   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のみ水       | <input type="checkbox"/> たべもの   | <input type="checkbox"/> けいたいラジオ  |
| <input type="checkbox"/> かいちゅうでんとう | <input type="checkbox"/> タオル    | <input type="checkbox"/> ぐん手・手ぶくろ |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> かさ・かっぱ | <input type="checkbox"/> くすり      |
| <input type="checkbox"/> きゅうきゅうセット |                                 |                                   |



## はなしあってきめておこう!

ひなんばしょは どこ?

れんらくさきは どこ?

学校へのおむかえは だれ?