



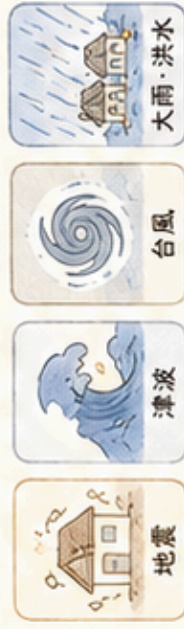
# 災害は、いつ起こるかわからない。



自分の命は自分で守るために、今できることを知っておこう！

## 1. 災害を知ろう

日本は、地震や津波、台風、大雨などの自然災害が多い国です。どんな災害があるか知って、備えることが大切だよ。



ハザードマップで自分の地域の危険な場所を調べてみよう！

## 2. 日ごろの備えをしよう

いざというときにあわてないように、ふだんから準備しておこう。

- ✔ 非常持ち出し袋を用意する
- ✔ 食料や水を備蓄する（最低3日分）
- ✔ 家族で避難場所や連絡方法を決める
- ✔ 家具の転倒防止や安全な部屋づくりをする
- ✔ 防災訓練に参加する

非常持ち出し袋の中身（例）



## 3. 地震が起きたら

あわてず、身を守る行動をしよう。

- ① まず、身を守る（机の下にもぐるなど）
- ② 揺れがおさまったら、火の元を確認する
- ③ 出口を確保し、あわてて外に出ない
- ④ 正しい情報を確認する



あわてず、落ち着いて行動しよう！

## 4. 避難するときは

安全に避難するために、次のことを守ろう。

- ♡ 動きやすい服と靴で避難する
- ♡ 持ち出し袋を持って行く
- ♡ ガスの元栓やブレーカーを切る
- ♡ 近所の人と声をかけ合う
- ♡ 危険な場所（ブロック塀・川べりなど）を通らない



おさない  
かけない  
しゃべらない  
もどらない！

## 5. 避難先での生活では

みんなで協力して、落ち着いて生活しよう。

- ✔ ルールやマナーを守る
- ✔ 助け合いの気持ちを持つ
- ✔ 体調が悪いときは、近くの大人に伝える
- ✔ 水や食べものは大切に使う
- ✔ 困っている人がいたら、やさしく声をかける



みんなで助け合うことが、いちばんの防災になるよ！

## 7. 家族で話し合おう

もしものときのために、家族で話し合っておこう。

- 集合場所を決めておく
- 連絡がとれないときの方法を決めておく
- 高齢の家族や小さな子がいる家庭は、特に準備しておく



話し合っておくと、安心だね！

## 8. 子どもでもできること

小さな力でも、できることはたくさんあるよ。

- ♡ 防災グッズの場所を覚える
- ♡ おうちの手伝いをして、備えを助ける
- ♡ 困っている人にやさしくする
- ♡ 防災の知識を友だちや家族に伝える



ほくたちにもできることはたくさんあるよ！

## 6. 正しい情報を集めよう

うわさやデマにまどわされず、正しい情報をえらぶことが大切です。

- テレビ・ラジオ・防災アプリ・市町村のHPなど、信頼できる情報を確認する
- SNSの情報は、うそのこともあるので注意する
- 家族と情報を共有する



うその情報を広めないことも、大切な行動だよ！

避難情報

- 市からのお知らせ
- 避難場所：△△小学校
- 開設時間：〇時～

## 9. 自然に感謝し、未来を守ろう

自然は、わたしたちにたくさんの恵みをくれる大切な存在です。自然を大切にすることが、災害を減らすことにもつながります。

- ♡ ごみを減らす・リサイクルをする
- ♡ 木や花を大切にする
- ♡ 川や海をきれいにする
- ♡ 地球にやさしい生活を心がける



今日から、できることをひとつずつ始めてみよう！きっと未来がもっと安全に、やさしい世界になるよ！

自分の命を守ること、まわりの人を思いやること。それが、みんなの「防災力」だよ。

「備え」や「助け合い」の気持ちで、未来の自分や大切な人を守る力になるよ。