

ひなん くんれん ！かいめ
ーじしんが おきたら どうしよう！？ー



☆いのちを まもるために じぶんで かんがえて
こうどうすることが たいせつです。



じしんが おきたときに どうすればよいか クイズで か
んがえよう！



いえにいるとき



《だい！もん》

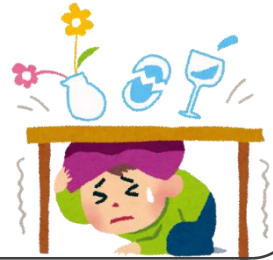
いえで べんきょうしているとき じしんが おきました。

まず なにを すれば いいでしょうか？

1、べんきょうを つづける。



2、ゆれが おさまるまで つくえの したで まつ。



3、すぐに そとへ にげる。



こたえは・・・

↓

↓

↓



2、ゆれがおさまるまでつくえのしたでまつ。

→さいしょにすることはみをまもることです。

ポイント

○ゆれているあいだはあんなところでじっとしましょう。

○つくえなどがうごかないようにてでおさえます。

○つくえがないときはざぶとんやほんであたまをまもります。ダンゴムシのポーズです。



ダンゴムシのポーズ



ざぶとんなどで
あたまをまもる

《だい2もん》



ゆれが おさまったあと どうすれば よいでしょうか？

- 1、おちついて まどや とびらを あけて
でぐちをつくる。



- 2、いそいで そとに にげる。



- 3、べんきょうを つづける。



こたえは・・・

↓

↓

↓

↓

1、おちついて まどや とびらを あけて

でぐちをつくる。

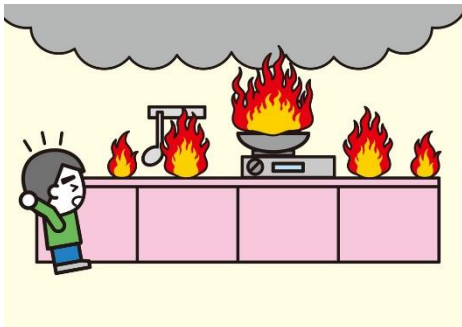


→あせらず おちついて うごくことが たいせつです。

ポイント

○あわてない。

○ひが でそうな ところや ものが たおれそうな ところに
ちかづかない。



よく がんばって べんきょう できました。

りっぱです！

《まとめ》



じしんが おきて ゆれる

ちかくに つくえ

つくえが ない

つくえの したに はいる。

ゆれが なくなるのを まつ。



ざぶとんや ほんで あたまをまもります。

ダンゴムシの ポーズです。



ここに かいてあること は ↓の「東京防災」という
ほんに くわしく かいています。

インターネットで しらべると みることも できるので
よんでみましょう！

「東京防災」

[https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/
default_project/_page_/001/006/390/202004071.
pdf](https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/006/390/202004071.pdf)