

もしも
ノート

さいがい とうどう
災害のときの行動について
(け ば あい
家の場合)



[33ページで紹介した「もしもノート」の一例です] こちらからダウンロードできます

1 じしん お き たら → ま ず は 身 を 守 る !

- 身を守るために、家族で決めた安全な場所に逃げこもう。
- しばらくその場にとどまり、タイミングをみて閉じ込められないようにドアや窓を開けてね。

この家の安全な場所(セーフティーゾーン)

2 ゆ れ が 収 ま っ た ら → 次の行動を考える!

- 家の中の安全を確認して家が壊れそうだったら、すぐに外に逃げよう。(また揺れるかもしれないから気をつけて!)
- 玄関や窓から顔を出して近所の様子を確認してみよう。ご近所さんがいたら声をかけてみて。

揺れが収まった後の行動

3 しゅうどう ばしよ ひ なんじよ
集合場所や避難所について

- 家が壊れていなければ、そのまま家で家族の帰りを待つこともできるよ。家にいられない場合は、家族で決めた集合場所や避難所に行こう。
- 家から離れるときは玄関の裏などにメモを残すこと。特に、家族で決めた集合場所以外の所に行く場合、行き先や一緒にいる人の名前をきちんと書いてね。

家以外で家族が集まる場所

家から近い避難所

※道順に不安がある場合は地図もあると安心です

4 すこ お つ じ ぶん ようす つた
少し落ち着いたら→自分の様子を伝えよう

- 災害用伝言ダイヤル(171)や三角連絡法で、今どこにいるか、どんな様子かを伝えてね。家族の様子も確認できるよ。

171で使う電話番号

家から近い公衆電話の場所

※地図もあると安心です

5 かぞく たいせつ れんらくさき
家族や大切な連絡先

かぞく でんわばんごう
家族の電話番号

かぞく はたら かよ かいしゃ がっこう でんわばんごう
家族が働いている／通っている会社や学校などの電話番号

たいせつ れんらくさき
大切な連絡先 (おじいちゃんやおばあちゃん、親せきなど)

6 みず た もの
水と食べ物について

- ・ _____ 人で _____ 日分の水と食べ物があるよ。
- ・ 電気が止まっても冷凍庫のドアをあまり開けなければ、2日間
くらは冷えているよ。

みず た もの ばしょ
水と食べ物の場所

こんな物があるよ

7 ぼうさい
防災グッズについて

- ・ 電気が止まるとテレビが見られなくなるよ。ラジオで情報を集めよう。周波数を _____ に合わせると _____ を聞けるよ。

ぼうさい ばしょ
防災グッズの場所

こんな物があるよ

8 トイレについて

- ・ 大きな地震の後は、水を流すトイレは使わないで、携帯トイレを使う準備をしよう。_____ 人で _____ 日分あるよ。

けいたい ばしょ
携帯トイレの場所

ようい けいたい つか かた
用意してある携帯トイレの使い方

※使用方法をまとめるなど子供が分かりやすい状態にしておきましょう

9 かぞく
家族からのメッセージ

_____ へ

_____ より