

さくねん しんさい 昨年の震災のときあなたはどこにいましたか。どのように自分の身ををまもりましたか。みんなで話し合いま
しょう。

《にほんご・書き》の学習をしながら書いてみましょう

考えよう！地震がおきたら、どうしますか。

いえ なか 家の中	がいしゅつさき 外出先
・（例）足をけがしないように、スリッパをはく。 ※揺れがおさまってから自分の体に異常がないか、 確認。それから行動、家族の無事を確認しよう！	・（例）安全な場所をさがす。

さくねん しんさい ひなん ひなんばしょ しって 前ではな
昨年の震災のときあなたはどのように避難しましたか。避難場所を知っていましたか。みんなで話
し合いましょう。

調べよう！自分の家から避難場所まで、どれぐらいかかりますか。

	じかん 時間	ばしょ 場所
ひなんばしょ じしん 避難場所（地震のとき）	（例）歩いて 5 分	（例）〇〇会館
ひなんばしょ つなみ 避難場所（津波のとき）	※海や川からの距離を意識すること！	※5階建て以上の建物がベスト！
ひなんばしょ おおかし 避難場所（大火灾のとき）		
ひなんばしょ すいがい 避難場所（水害のとき）		

ひなんまえ こころ なに き
避難前に心がけること（何に気をつけますか。）

※

いえ なか じしん おき たら
家の中で地震が起きたら・・・（あなたが毎日いる家の中は安全ですか。）

《にほんご・書き》の学習をしながら書いてみましょう

①お風呂ふろにいるとき

※お風呂おふろの中なかにあるものものを使つかって身みをまもる。何なにがありますか。

②トイレトイレにいるとき

※トイレは狭せまいいから安全あんぜんと言われていいますが、使用中しようちゆうに揺れたら、ドアどあをあけて逃げ道にげみちをつく

③寝室しんしつにいるとき

※準備じゆんび：寝ねているときに倒たおれても当あたらないように家具かぐを配置はいち、金具かなぐで固定こていしておこう。

④台所だいどころにいるとき

※キッチンき っ ち んは一番危険いちばんきけんな場所ばしょとおぼえておこう。とにかく離はなれる！

⑤居間いまにいるとき

地震じしんに強い家つよ？一戸建いえ？アパいっこだート？建物たてもものによって地震じしんのときこうどうの行動こうどうがかわります。

※その他

避難ひなんの必要ひつようがない場合は、近所きんじよに困こまっている人ひとがいないか、



近所の建物がこわれていないか、地域の人々と協力しましょう。

休日に避難場所まで実際に家族でルートを歩いてみるのも良いでしょう。

まちなか じしん お
街中で地震が起きたら ・ ・ （仕事や買い物、出かけた場所で地震にあったらどうしますか）

《にほんご・書き》の学習をしながら書いてみましょう

でんしゃ の
電車に乗っているとき

※急停止（急に電車がとまります）に注意する。停止した場所があなたの知らない場所でも落ちついて周りの人と協力しましょう。

スーパーにいるとき

※物がたくさんあるので危険。スーパーで自分の身をまもるものは？

くるま うんてん
車を運転しているとき

※昨年の震災のとき、車の運転中の人も多かったのでは？

故障かな？かんちがいしてしまいます。落ち着いて行動しましょう。ハザードランプを使いましょう。

うみ かわ みずべ
海や川など水辺にいたとき

※津波の危険があります。すぐ海や川から離れましょう。

そ ほか
その他、あなたは よく どこにいますか。

みんなで話し合って身を守る方法を考えよう。

※そこは高台が近くにあるか？避難所は？

《メモ》 ※車で避難は渋滞に巻き込まれる可能性が高いので気をつけましょう。

※地震がおきたとき、どこにいても、落ち着いて行動しよう！

※高い建物や地下のレストランを利用するときは、《非常口》を確認する習慣を身につけよう！

※ビルや建物の近くを歩いていたら、ガラスや看板が落ちてくる危険がある！

みもとかくにん つく

身元確認 カードを作ろう。《にほんご・書きの学習しながら作ってみよう》

※震災のとき、母国の家族と連絡が取れなくて困った方が多かったですね。

あなたの安否《※あんぴ》を心配して大使館に連絡した家族も多かったですね。

もし、あなたが日本でケガをしたり亡くなった場合、だれが母国の家族に連絡してくれますか。

けが

あなたがケガをしたり、

な ばあい みもとかくにん

亡くなった場合の身元確認

つく

カードを作りましょう。

みもとかくにん 身元確認カード				
なまえ 名前	せいべつ おとこ おんな 性別(男・女)	けつえきがた 血液型	がた 型	
こくせき 国籍	ぼこくめい 母国名	()		
れんらくさき 連絡先・	にほん (日本)			
Tel				
れんらくさき 連絡先・	ぼこく (母国)			
Tel				
ぞくがら 続柄()				
《MEMO》				

《例

》

みもとかくにん

身元確認カード

なまえ 国際 花子 せいべつ おとこ おんな けつえきがた がた
名前 性別(男・女) 血液型 O型

こくせき 中国 ぼこくめい 張 広宇(ジャン ホンユウイ)
国籍 母国名

れんらくさき
連絡先

住所(日本)

TEL 0225-12-4567

住所(中国)

TEL 86-123-345-6789 ぞくがら あに
続柄(例・兄)

《MEMO》

(例) 住民番号-88.06.10.222222/からだの^{とくちょう}特徴/アレルギー等

※いつもカバンや財布さいふの中に入れて、持ち歩もきましょう。

かぞく れんらくほうほう
《家族との連絡方法》

かぞく れんらくほうほう
《にほんご・書き》の学習をしながら家族との連絡方法を書いてみましょう

災害にあったとき、あなたの家族はどこにいますか。メモしておくと便利です。落ち着いて行動しましょう。

	なまえ 名前	れんらくさき 連絡先	かいしゃめい 会社名・ がっこうめい 学校名	ほか その他
ばんめ 1番目 (例)主人	〇〇〇〇 主人のなまえ	090-	〇〇会社 TEL 0225-	血液型(B型)
ばんめ 2番目 (例)長男	〇〇〇〇 こどものなまえ	090-	〇〇高校 TEL 0225-	友達の連絡先など
ばんめ 3番目				病気のなまえ(薬〇〇)
ばんめ 4番目				会社の上司の連絡先
ばんめ 5番目				

ばんめ 6 番目				かかりつけ××病院
-------------	--	--	--	-----------

※災害のとき、携帯電話はつながりにくくなります。

※電話じゃない連絡の方法もかんがえよう。

※災害のときの連絡方法を家族で話し合いましょう。

《家族のスケジュール》

あなたの家族は毎日どこで何をしていますか。知らないことも多いのでは？

《にほんご・書き》の学習をしながら家族のスケジュールを書いてみましょう。

	1 番目	2 番目	3 番目	4 番目	5 番目	6 番目
	(例) 主人〇〇〇〇	(例) 長男〇〇〇〇				
月曜日						
火曜日						
水曜日						
木曜日						
金曜日						

土曜日						
日曜日						