



防災メモ

もしもの時に備えよう

大きな地震が起きたら

① 身を守る

② 安全を確認する

③ 状況を確認する

こんな時どうする？

- エレベーターに乗っていたら
すべての階の行き先ボタンをおし、止まった階
でおります。もし、閉じこめられてしまったら
インターホンで外のの人に連絡しましょう。
- 電車やバスに乗っていたら
上から落ちてくるものなどから身を守り、
あわてず、駅員の指示に従いましょう。



ポーチの中身チェックリスト

- アルミシート
- ばんそうこう
- おやつ
- ウエットティッシュ
- ホイッスル
- ライト
- 冬カイロ
- 夏うちわ・たたいて冷える保冷剤

自分のこと

- 名前 _____
- 生年月日 _____
- 住所 _____
- 学校 _____
- アレルギー _____
- 薬 _____
- 血液型 A・B・O・AB Rh (+ -)

家族の連絡先

- 最初に連絡する人 _____ 続柄 _____
- 名前 _____
- 電話番号 _____
- 勤務先 _____
- 連絡先 _____

家族の集合場所・避難場所

おうちの人と話し合って
避難場所・集まり方を決めよう！
●地震・台風・火事の時

- どこに _____
- どこに _____
- どこに _____
- どこに _____
- どこに _____
- どこに _____

災害用伝言ダイヤルを使う

自分のメッセージを録音したり、おうちの人の
メッセージが聞けるよ！

111711に電話する

録音 1 をおすするとき

再生 2 をおすするとき

メッセージを残す

メッセージを聞く

公衆電話のかけかた



- 01 要話器をとる
- 02 お金をいれる
- 03 番号をおす

10円ではつながる時間は短いから、お金を多めにいれるとすぐに切れないよ！

赤いボタンがついているときは
赤いボタンをおしてから

110 警察は
119 消防車や救急車は
をおしましょう