



じ ぶん み じ ぶん まも 自分の身は自分で守る

あん ぜん ひ なん 安全に避難するために！ その1

ふか ある
深いところは歩かないようにしましょう。

ある ふか あし ふか
歩ける深さは足のひざくらいの深さです。

ふか き けん
それより深いところは危険です。

はや あさ
ながれが速いところは、ひざより浅くても

ある き けん
歩きにくくなり、とても危険です。

みず なか ある
水の中を歩くときは、つえやぼうなどを

も ある
持って歩きましょう。

みず なか なに
水の中には何があるかわかりません。

かく にん ある い
つえなどで確認しながら歩いて行きましょう。



しゃ どう とお
車道は通らないようにしましょう。

あな あ
マンホールなどの穴が開いていて、

き けん ば しゃ
危険な場所があります。

すこ たか みち ひ なん
少しでも高い道をえらんで避難しましょう。



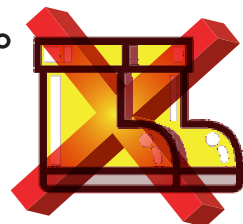
自分の身は自分で守る

安全に避難するために！ その2



避難するときは運動靴で！

長ぐつは、深いところに行くと、
中に水が入ってきて歩けなくなります。
にげるときは、運動靴でにげましょう。
裸足はあぶないのでやめましょう！



必ず2人以上で避難しましょう。

子供やお年寄り、大人と離れないように
ロープなどで体をつないで避難しましょう。
近くに、お年寄りなどが住んでいる場合は、
避難するときに声をかけてあげましょう。
一緒に避難をしてあげると良いでしょう。



水害から身を守るためには
正しい情報と早めの避難が大切です。



じぶん ぶん み じぶん ぶん まも 自分の身は自分で守る

かぞく ひなん 家族で避難について はな 話しあおう！

いつも、かぞく ひなん について はな 話しあっておくと、
イザというとき ひなん ができる。



あぶないばしょ やみち などをぼうさい マップでかくにん 確認しておきましょう。

まち のなかにある ひなん ばしょ をあらわ したかんばん やすいがい
のとき につ ぶか した あらわ したかんばん をかくにん 確認して
おく ひなん のとき につ ぶか した ひなん 避難をすることが
できます。



自分の身は自分で守る

自助・共助・公助について

災害が起きたときの被害を小さくするためには、みんなと助け合う気持ちが必要です。そのためにも、ふだんから防災に関する自分と地域との関わりについて知っておきましょう。

まずは、自分の身は自分で守る **自助**

地域や身近にいる人どうしが助け合う **共助**

その心がけと行動が **減災** につながります!

「公助」・「自助」・「共助」で取り組む減災のイメージ



イザというとき、「公助」だけでは守りきれない部分も、「自助」や「共助」のチカラで減災になります。



自分で やってみよう! 調べてみよう!

みんなで防災マップを作る

市町村からもらうハザードマップだけでなく、
自分の家から避難所まで、もっと詳しいことをみんなで
楽しみながら作ってみましょう。

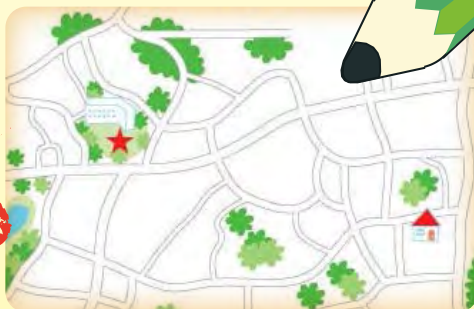
①

地図を用意しよう。



②

自分の家と避難する場所に
印をつけよう。



③

水害が発生したらどこに避難するの？
避難所を確認しよう。また、どの道を通って避難すればいいかな？
3つくらいルートを考えてみよう。

④



自分で考えた避難ルートを歩いてみよう。
途中にマンホールや道のでこぼこなど、
水があふれて道が見えなくなったことなどを
想像しながらあぶない箇所を
チェックして、避難ルートを見なおそう。

