



# ぼう さい 防災かるた

## かるた取りのルール説明

- 必ず座ってから行ってください。
  - 熱中しすぎて、子ども同士がけがをすることがないように、まずルールをしっかりと決めてから、かるた取りを始めましょう。
- ※子どもがルールを理解しやすいように、最低1回は練習を行ってから始めましょう。  
状況に合わせて、必要なルールを追加してください。

### < ルールの例 >

- ・「読み札」を読み始める前に、動かないこと（手は膝の上に置いておくなど）
- ・かるたを取るときは、床に膝をついて、立ち上がりずにとること
- ・見つけたら、「絵札」にタッチして「はい!」と声を出すこと

## 保護者の方へのお願い

- 子ども同士がけがをしないように注意深く見守ってください。
- 必要に応じてルールを守るよう、子どもに注意を喚起してください。
- かるたを取れた子どもに対しては、必ず褒めるコメントを言ってあげてください。
- 1枚も取れていない子どもがいる場合、その子どもの近くの札を読んであげてください。

### ⚠ 注意

<保護者の方へ>  
ご使用前に必ず  
お読みください。

- 本来の目的以外の使用はしないでください。
- かるたをむとに向けて投げないでください。
- かるたを持って、振り回したり乱暴に扱ったりしないでください。
- 使用後は、かるたをケースに入れて、きちんとしまってください。

保障のことなら

**全労済**

全国労働者共済生活協同組合連合会

2013.3 全労済東日本事業本部

お願い

# 大人から子どもへ伝えてください

この一覧をお手元に置いて、かるた遊びの補足説明としてご活用ください。

【あ】～【と】

読み札一覧 全44枚

【あ】	青信号 まずは 確認 「右 左 右」 (交通安全)	青信号になってもすぐに飛び出せば危険です。車・バイク・自転車が信号の変わるぎりぎりまでスピードで走ってくることもあります。車の動きと安全を確認してから歩き出しましょう。
【い】	急いで遠くへ 高台へ 津波はすごい速さだぞ！ (防災・津波)	地震の後には津波が襲ってくる可能性があります。揺れを感じたり、防災行政無線から大津波警報を聞いたらすぐに高台へ避難しましょう。津波が襲ってくるまで時間がなければ、近くの丈夫な高層建物の上層階に避難しましょう。
【う】	上にも注意 揺れたときは 瓦やガラスが 降ってくる (防災・地震)	地震が起きたら、前や下を見るだけでなく、上にも注意しましょう。住宅の瓦、ビルのガラスや壁のコンクリートなどが落ちてくることもあります。頭をかばんなどで保護しながら丈夫そうな建物の中に避難しましょう。
【え】	エレベーター 地震の ときは すぐ 外へ (防災・地震)	エレベーターに乗っているときに地震が来たら、すべてのボタンを押して開いた階に降りて非常階段で地上に出ましょう。そのまま乗っていたら閉じ込められてしまうことがあります。
【お】	大雨だ 近付かないで 川や 用水路 (防災・台風/洪水)	長い時間大雨が降ると川や用水路から水があふれ出ることがあります。このときの水の流れは勢いがあるので、くるぶしくらいの水の深さでも足をすくわれて流されてしまいます。大雨のときや、大雨の翌日は川や用水路、海には近づかないようにしましょう。
【か】	雷だ ゴロゴロ 鳴ったら すぐに入ろう 家の中 (防災・雷)	雷の音を聞いたら雷はそばに落ちてもおかしくないほど近くにいます。雷が落ちて人に当たると大変なことになります。ゴロゴロ聞こえたらすぐに家や車の中に入りましょう。絶対に木の下に避難してはいけません。
【き】	気を付けて 地震は 一度で 終わらないよ (防災・地震)	大きな地震が起きると、すぐあとにまた大きな地震が起こります。これを余震といいます。余震はしばらく続くので、最初の地震が終わったからといって安心せずに、危険なところから離れましょう。
【く】	暗くなる 前にお家へ 帰ろう (防犯)	暗くなると見通しが悪くなり交通事故に遭いやすくなります。また隠れている人にも気づきにくいので、暗い道を一人で通ると不審者に襲われる危険もあります。暗くなる前にお家へ帰りましょう。暗くなってしまったら、お家の人に迎えに来てもらいましょう。
【け】	煙は 吸わない 急いで 外へ 火事の とき (防災・火事)	火事が起きたとき、怖いのは炎よりも煙です。煙を吸うと息ができなくなり苦しんで逃げることができなくなります。火災警報器が鳴ったり、火事の知らせを受けたら、煙が逃げ道を覆う前に急いで外に避難しましょう。
【こ】	声 掛けられて 優しくしても 付いて 行かない！ (防犯)	突然誰かに声を掛けられたとき、優しくする人に見えても、もし「一緒に探して」「親が呼んでいるよ」「お友達のゲームが落ちていたよ」など様々な言葉で今いる場所から移動させようとしたら、信用せずに「いかない」と断りましょう。
【さ】	さあ、チェック 地震に 備えを 安全に (防災・備え)	お家の中で、地震が起きたときのことを考えて、安全なものや危険なものを探してみよう。洋服ダンスは揺れても倒れないようにしてあれば安全です。逃げるときに慌てて踏んで足をケガしないようにおもちゃは遊んだらしっかり片付けましょう。
【し】	シートベルトを 締めて 楽しい ドライブに (交通安全)	車に乗ったら、どの席に座ってもシートベルトを締めましょう。車は急に止まることがあるので、シートベルトをしていないとおもわぬケガをすることがあります。シートベルトを締めることはルールで決められているので、しっかりと守りましょう。
【す】	吸わないぞ 危険がいっぱい 火山灰 (防災・自然災害)	火山が噴火すると、たくさんの灰が降ります。この灰を吸うと息が苦しくなり、咳が止まらなくなることがあります。火山灰にはガラス片も入っている場合もあり大変危険です。そのように、危険が多い灰を防ぐためマスクをしましょう。外出時は、大人の人が「いいよ」というまで勝手に外さないようにしましょう。
【せ】	積乱雲 もくもくきたら ご用心 (防災・自然災害)	もくもくと積乱雲がでてきたら、晴れていても急に大雨が降ったり雷が鳴ったりして天気が悪くなります。突然竜巻が起きることもあります。積乱雲を見たらすぐにお家の中や安全なところに避難しましょう。
【そ】	外にあるもの 家へ 入れよう 台風で 飛んでいくよ (防災・備え)	台風が起ると、とても強い風が吹きます。車や列車を倒したり、自転車や看板を飛ばしたりします。外にあるものはできるだけお家の中に入れて飛ばされないようにしましょう。台風が近づいてきたら外に出てはいけません。
【た】	助け合おう 困ったときは 近所の みんなで (防災・備え)	突然起こる災害や事故などは、自分一人の力ではどうしようもないこともあります。こんなとき、近くにいる人で力を合わせれば、困難を乗り越えることができます。お互いさまの気持ちで協力することが大切です。
【ち】	ちょっとした お菓子も 役立つ 非常食 (防災・備え)	災害のとき、怖いものを見たり、大切なものをなくしたりすることもあるので元気がなくなって食事をやる気持ちもなくなります。食欲がないときでも、ちょっとしたおやつを食べることで空腹に気づいて食事が食べられるようになります。食べることは元気の源なので少しでも食べられるようにしましょう。
【つ】	辛いこと 我慢しないで 大人に 話そう (防災・防犯)	災害や不審者などに遭ってとても怖い思いをすると、心が不安定になります。自分の気持ちを信頼できる人に話しましょう。また、抱きしめてもらうことや、優しくしてもらうことで辛さが和らぎます。
【て】	手作りの 簡単トイレ 困ったときに 大助かり (防災)	災害が起きると、水が出なくてトイレが使えなくなることがあります。災害時に使えるトイレもお店で買えますが、お家にあるものでもトイレを作ることができます。靴の空き箱にレジ袋をかぶせて新聞紙を敷くだけで簡単にトイレを作ることができます。
【と】	閉じ込められたら 叩こう 叫ぼう 誰か気付いて (防災・地震)	地震の揺れでドアが壊れたり、扉の近くに置いたものが倒れて扉を塞いだりして、閉じ込められることがあります。すぐに助けをもらうために、室内にあるものを叩いて知らせましょう。しかし、あまり大声を出し過ぎると疲れて元気がなくなってしまうので出し過ぎには注意します。

## 【な】～【わ】

【な】	何度でも 繰り返し やってくるのが 津波だよ (防災・津波)	津波がきた後、お家の様子を見に行ってもなりません。津波は繰り返しやってきます。最初の津波より次の津波のほうが大きいこともあります。勝手に判断しないで、津波警報が解除されるまで安全なところにいましょう。
【に】	逃げるとき 「火事だー」と みんなに 知らせよう (防災・火災)	火事が起きて逃げる時には、近所の人が逃げ遅れないように、「火事だー」と大声で知らせます。近くに大人がいたら119番通報をしてもらいましょう。
【ぬ】	濡らして 冷やそう 火傷の 手当て (防災・備え)	熱いものを触って火傷したら流れているお水で冷やすのが一番です。地震が起きて水がでないときは、きれいな布をペットボトルのお水で濡らし、氷が解けずあれば袋に入れて冷やします。冷やしなからすぐに病院へいきましょう。
【ね】	寝るときは 近くに 置こう 靴 着替え (防災・備え)	地震は寝ているときに起きるかもしれません。すぐに避難できるように枕元に着替えを置いておきましょう。停電して暗いときのために懐中電灯と、ガラスが割れているかもしれないので足を守るために靴も用意しておきましょう。
【の】	乗り物に 乗ったら 手すり つかまろう (交通安全)	バスや列車に乗っているとき、急にブレーキがかかることがあります。体が飛ばされないように、バスや列車に乗ったら必ず、手すりや吊革につかまらしましょう。腕の力で体を支えられないうちは空いている席があったら座りましょう。
【は】	離れよう ブロック塀や販売機 大きな揺れで 倒れるよ (防災・地震)	重くて丈夫そうなブロック塀や販売機は、大きな揺れで倒れることもあります。揺れに強いているブロック塀や販売機もありますが、念のため地震が起きたら離れるようにしましょう。
【ひ】	火遊びしない マッチ ライター 火事のもと (防災・火災)	火は温めたり、食事を作ったりできるので、とても便利なものです。けれども使い方を間違ってしまうと火事が起きてしまう怖いものでもあります。大人のいないところで隠れて遊んではいけません。
【ふ】	普段から 家族で話そう 避難場所 (防災・備え)	家族と離れているときに災害が起きたときのために、どこが安全なのかを話し合っておきましょう。避難するときはどの避難所に行くのかを決めておく早く家族と会えます。地震、津波、火事るときでは避難場所がちがうこともあります。
【へ】	部屋のドア 近くに 家具は 置かないよ (防災・備え)	地震の揺れで家具が倒れてドアが開かなくなることもあります。閉じ込められて逃げられなくなると不安ですね。こんなことにならないように家具はドアの近くに置かないようにしましょう。
【ほ】	本棚から 本が落ちるよ 大地震 (防災・地震)	地震で本がばらばらと落ちると、痛いだけではなく大きなケガやもっと大変なことになることもあります。地震が起きたら本棚からすぐに離れましょう。本棚には重い本を下に、軽い本を上に乗けるようにしましょう。
【ま】	窓ガラス 割れたら危険 近寄らない (防災・地震)	災害で避難するときも、割れたガラスの破片などには注意が必要です。災害発生に慌てて動いて足をガラスの破片などでケガすることがあります。ケガをしたら歩けなくなるので、歩き出す前に靴を履くようにしましょう。靴にたどり着くまで、毛布や新聞紙、雑誌などで足場を作って歩く方法もあります。
【み】	水と食べ物 お家の人と しっかり用意 (防災・備え)	災害時には、水や電気、ガスが止まって食事が作れなくなります。水や火を使わずに食べられるものをお家に用意しておきましょう。ふだんから災害時に食べるものを食べて慣れておきましょう。
【む】	無理しない 青信号 チカチカしたら 渡らない (交通安全)	無理せず、青信号がチカチカしたら次の青信号まで待ちましょう。青信号のチカチカは車の信号の黄色と同じ意味です。横断歩道を渡るのをやめましょう。横断歩道を渡っている途中ならすぐに渡りきりましょう。
【め】	目立つ色 夜や雨の日 良く見える (交通安全)	夜や雨の日は暗くて、車・バイク・自転車を運転している人から歩いている人は見えにくいです。交通事故に遭わないためにも、外出するときは目立つ色の服を選びましょう。ライトで反射する素材の服やテープをつけるより安全です。
【も】	戻らない 忘れ物より まず命 (防災・津波)	避難している途中で、大切なものを忘れたことに気づいても、絶対に戻ってはいけません。戻ると危険なことに巻き込まれて大変なことになります。命を守るためにはあきらめることも大切です。
【や】	火傷する もくもく湯気は あっちちち (事故防止)	蒸気が出るものは見ていると楽しいものです。でも思わず手を出すと蒸気はとても熱いので火傷します。炊飯器、やかん、加湿器など蒸気が出るものには触らないようにしましょう。触れないように、置く位置にも注意が必要です。怖いと思ったらお家の人に伝えて移動してもらいましょう。
【ゆ】	ゆっくり 角を曲がれば ごっつんこ なしだね (交通安全)	曲がり角では人や自転車、オートバイ、車とぶつかることがあります。曲がり角は先が見にくいので、ぶつかってケガをしないように、ゆっくり曲がるようにしましょう。カーブミラーがあれば見るようにしましょう。
【よ】	夜中でも 昼間でも 地震は いつでも やってくる (防災・地震)	地震はいつ起きるかわかりません。外にいるとき、乗り物に乗っているとき、家族と離れているとき、寝ているとき、どんなところで、地震が起きたら何をしたらいいかを家族で話し合っておくと安心です。
【ら】	ラジオ 懐中電灯 電池は あるかな あるかな (防災・備え)	地震が起きて、いざ使おうとしたときに電池がない、電池が切れていたのでは役に立ちません。電池を使って動かすものは、電池が切れていないか日頃から確認するようにしましょう。電池は多めに用意すると長く使えて便利です。
【り】	リンリンリン 自転車 人ごみ 気を付けて (交通安全)	自転車に乗るときは、自転車で走ってよい道路かどうかを確認しましょう。歩道は歩く人が優先です。人がたくさんいるときは自転車から降りて押すようにしましょう。自転車のベルをリンリン鳴らして、歩いている人を驚かしてはなりません。
【る】	ルールを守ろう ふたりのりは やめようね (交通安全)	自転車は便利な乗り物です。しかし自転車は車と同じ仲間なので、安全に乗るためのルールがあります。二人乗りや片手運転は危険なのでルールで禁止されています。暗くなったらライトをつけることもルールで決められています。
【れ】	連絡方法 災害おきたら ダイヤル 171 (防災・備え)	災害が起きたら、電話が通じにくくなります。これは家族や友達を心配した人が同じタイミングで電話を掛けるので混雑するからです。早く家族と連絡をしたときに役立つ連絡方法の1つが災害用伝言ダイヤル171のサービスです。171にかけて音声に従って操作すると使えます。家族で試してみましょ。
【ろ】	ろうそくは 大人の人に 点けてもらおう (防災・地震)	マッチやライター、ろうそくは火事になることがあります。火は大人の人に付けてもらいましょう。花火は子ども同士でしないで、必ず大人の人についてもらいましょう。遊び終わった花火は水につけて火を完全に消すようにしましょう。
【わ】	悪い人 迷子になるのを 狙ってる (防犯)	子どもを連れ去ろうとする人やいたずらをする悪い人は、迷子になってお家の人とぐれているときを待っています。外ではトイレに行くときも、買い物も大人と離れないようにしましょう。迷子になったら動かずに大声でお家の人の名前を呼びましょう。周りの人が迷子に気づいたら、お店の人を呼んできてくださいますようお願いしましょう。

お願い

# 大人から子どもへ伝えてください

この一覧をお手元に置いて、かるた遊びの補足説明としてご活用ください。

## 読み札一覧 全44枚

[あ]	青信号 まずは 確認 「右 左 右」	(交通安全)	青信号になってすぐに飛び出しては危険です。車・バイク・自転車が信号の変わるぎりぎりで猛スピードで走ってくることもあります。車の動きと安全を確認してから歩き出しましょう。
[い]	急いで速くへ 高台へ 津波はすごい速さだぞ!	(防災・津波)	地震の後は津波が襲ってくる場合があります。揺れを感じたり、防災行政無線から大津波警報を聞いたらすぐに高台へ避難しましょう。津波が襲ってくるまで時間がなければ、近くの丈夫な高層建築物の上層階に避難しましょう。
[う]	上にも注意 揺れたときは 瓦やガラスが 降ってくる	(防災・地震)	地震が起きたら、前や下を見るだけでなく、上にも注意しましょう。住宅の瓦、ビルのガラスや壁のコンクリートなどが落ちてくることもあります。頭をかばんなどで保護しながら丈夫そうな建物の中に避難しましょう。
[え]	エレベーター 地震のときは すぐ 外へ	(防災・地震)	エレベーターに乗っているときに地震が来たら、すべてのボタンを押して開いた階に降りて非常階段で地上に出ましょう。そのまま乗っていたら閉じ込められてしまうことがあります。
[お]	大雨だ 近付かないで 川や 用水路	(防災・台風/洪水)	長い時間大雨が降ると川や用水路から水があふれることがあります。このときの水の流力は強いがあるので、くぶしくらいの水の深さでも足をすくわれて流されちゃいます。大雨のときや、大雨の翌日は川や用水路、海には近づかないようにしましょう。
[か]	雷だ ゴロゴロ 鳴ったら すぐに入ろう 家の中	(防災・雷)	雷の音を聞いたら雷はそばに落ちてもおかしくないほど近くにいます。雷が落ちて人に当たると大変なことになります。ゴロゴロ聞こえたらすぐに家や車の中に入りましょう。絶対に木の下に避難してはいけません。
[き]	気を付けて 地震は 一度で 終わらないよ	(防災・地震)	大きな地震が起きたと、すぐあとにまた大きな地震が起こります。これを余震といいます。余震はしばらく続くので、最初の地震が終わったからといって安心せずに、危険なところから離れましょう。
[く]	暗くなる 前にお家へ 帰ろう	(防犯)	暗くなるで見通りが悪く交通事故に遭いやすくなります。また暗れている人にも気づかずに、暗い道を一人で通ると不審者に襲われる危険もあります。暗くなる前にお家へ帰りましょう。暗くなったら、お家の人に迎えに来てもらいましょう。
[け]	煙は 吸わない 急いで 外へ 火事のとき	(防災・火事)	火事が起きたとき、怖いのは炎よりも煙です。煙を吸うと息ができなくなり苦しんで逃げることができなくなります。火災警報器が鳴ったり、火事の知らせを受けたら、煙が逃げ道を覆う前に急いで外に避難しましょう。
[こ]	声 掛けられて 優しくても 付いて 行かない!	(防犯)	突然誰かに声を掛けられたとき、優しくなっている人に見えても、もし「一緒に探して」「親が呼んでいるよ」「お友達の家が落ちていたよ」など様々な言葉で今いる場所から移動させようとしたら、信用せずに「いかない」と断りましょう。
[さ]	さあ、チェック 地震に 備えを 安全に	(防災・備え)	お家の中で、地震が起きたときのことを考えて、安全なものや危険なものを探してみましょう。洋服ダンスは揺れても倒れないようにしてあげれば安全です。逃げるときに慌てずに足をケガしないようにおもちゃは進んだらしっかり片付けましょう。
[し]	シートベルトを 締めて 楽しいドライブに	(交通安全)	車に乗ったら、どの席に座ってもシートベルトを締めましょう。車は急に止まることもあるので、シートベルトをしていないとおもわぬケガをすることがあります。シートベルトを締めることはルールで決められているので、しっかりと守りましょう。
[す]	吸わないぞ 危険がいっぱい 火山灰	(防災・自然災害)	火山が噴火すると、たくさんの灰が降ります。この灰を吸うと息が苦しくなり、喉が止まらなくなることがあります。火山灰にはガラス片も入っている場合もあり大変危険です。そのように、危険が多い灰を防ぐためマスクをしましょう。外出時は、大人の人が「いいよ」といって勝手に外さないようにしましょう。
[せ]	積乱雲 もくもくきたら ご用心	(防災・自然災害)	もくもくと積乱雲がでたら、晴れていても急に大雨が降ったり雷が鳴ったりして天気が悪くなります。突然竜巻が起きることもあります。積乱雲を見たらすぐにお家の中や安全なところに避難しましょう。
[そ]	外にあるもの 家へ 入れよう 台風で 飛んでいくよ	(防災・備え)	台風が来ると、とても強い風が吹きます。車や列車を倒したり、自転車や看板を飛ばしたりすることがあります。外にあるものはできるだけお家の中に入れて飛ばされないようにしましょう。台風が近づいたら外に出ることは避けましょう。
[た]	助け合おう 困ったときは 近所の みんなで	(防災・備え)	突然起る災害や事故などは、自分一人の力ではどうしようもないこともあります。こんなとき、近くにいる人力を合わせれば、困難を乗り越えることができます。お互いさまたけあいができることが大切です。
[ち]	ちょっとした お菓子も 役立つ 非常食	(防災・備え)	災害のとき、怖いものを見た、大切なものをなくしたりするとあるので元気がなくなって食事をする気持ちもなくなります。食欲がないときでも、ちょっとしたおやつを食べることで空腹に気づいて食事が食べられるようになります。食べることは元気の源なので少しでも食べるようにしましょう。
[つ]	辛いこと 我慢しないで 大人に 話そう	(防災・防犯)	災害や不審者などに遭ったとしても怖い思いをしないと、心が不安定になります。自分の気持ちを信頼できる人に話しましょう。また、抱きしめてもらうことや、優しくしてもらうことで辛さが和らぎます。
[て]	手作りの 簡単トイレ 困ったときに 大助かり	(防災)	災害が起きたとき、水が出なくてトイレが使えなくなることがあります。災害時に使えるトイレもお店で買えますが、お家にあるものでもトイレを作ることができます。靴の空き箱にレジ袋をぶさせて新聞紙を敷いただけで簡単にトイレを作ることができます。
[と]	閉じ込められたら 叩こう 叫ぼう 誰か気付いて	(防災・地震)	地震の揺れでドアが壊れたり、扉の近くにいたものが倒れて扉を塞いだりして、閉じ込められることがあります。すぐに助けをもらうために、室内にあるものを叩いて知らせましょう。しかし、あまり大声を出し過ぎると疲れがなくなってしまおうので出し過ぎには注意します。
[な]	何度でも 繰り返して やってくるのが 津波だよ	(防災・津波)	津波が来た後、お家の様子を見に行ったりはなりません。津波は繰り返しやってきます。最初の津波より次の津波のほうが大きいこともあります。勝手に判断しないで、津波警報が解除されるまで安全なところにいましょう。
[に]	逃げるとき 「火事だー」と みんなに 知らせよう	(防災・火災)	火事が起きて逃げるときには、近所の人が逃げ遅れないように、「火事だー」と大声で知らせます。近くに大人がいいたら119番通報してもらうようお願いしましょう。
[ぬ]	濡らして 冷やそう 火傷の 手当て	(防災・備え)	熱いものを触ったら火傷したら濡れたお水で冷やそうが第一です。地震が起きて水がでないときは、きれいな布をペットボトルのお水で濡らし、氷が解けずあれば袋に入れて冷やします。冷やしながらすぐに病院へ行きましょう。
[ね]	寝るときは 近くに 置こう 靴 着替え	(防災・備え)	地震は寝ているときに起きるかもしれません。すぐに避難できるように枕元に着替えて置いておきましょう。停電して暗いときは懐中電灯と、ガラスが割れているかもしれないので足を守るために靴も用意しておきましょう。
[の]	乗り物に 乗ったら 手すり つかまろう	(交通安全)	バスや列車に乗っているとき、急にブレーキがかかることがあります。体が飛ばされないように、バスや列車に乗ったら必ず、手すりや吊革につかまらしましょう。車の力で体を支えられないうちは空いている席があったら座りましょう。
[は]	離れよう ブロック塀や販売機 大きな揺れで 倒れるよ	(防災・地震)	重くて丈夫そうなブロック塀や販売機は、大きな揺れで倒れることもあります。揺れに強くないブロック塀や販売機もありますが、念のため地震が起きたら離れるようにしましょう。
[ひ]	火遊びしない マッチ ライター 火事のもと	(防災・火災)	火は温めたり、食事を作ったりできるので、とても便利なものです。けれども使い方を間違ってしまうと火事が起きてしまう怖いものでもあります。大人のいないところで燃やして遊んではいけません。
[ふ]	普段から 家族で話そう 避難場所	(防災・備え)	家族と離れているときに災害が起きたときのために、どこが安全なのかを話し合っておきましょう。避難するときはどこを避難場所に行くかを決めておくこと早く家族と会えます。地震、津波、火事のときは避難場所がちがうこともあります。
[へ]	部屋のドア 近くに 家具は 置かないよ	(防災・備え)	地震の揺れで家具が倒れてドアが開かなくなることもあります。閉じ込められて逃げられなくなる不安ですね。こんなことにならないように家具はドアの近くに置かないようにしましょう。
[ほ]	本棚から 本が落ちるよ 大地震	(防災・地震)	地震で本がばらばらと落ちると、痛いだけでなく大きなケガやもっと大変なことになることもあります。地震が起きたら本棚からすぐに離れましょう。本棚には重い本を下に、軽い本を上に乗けるようにしましょう。
[ま]	窓ガラス 割れたら危険 近寄らない	(防災・地震)	災害で避難するとき、割れたガラスの破片などには注意が必要です。災害発生に備えて歩いて足をガラスの破片などでケガすることがあります。ケガをしたら歩けなくなるので、歩き出す前に靴を確認しましょう。靴にたどり着くと、毛布や新聞紙、雑誌などで足場を作って歩く方法もあります。
[み]	水と食べ物 お家の人と しっかり用意	(防災・備え)	災害時には、水や電気、ガスが止まって食事が作れなくなります。水や火を使わずに食べられるものをお家に用意しておきましょう。ふだんから災害時に食べるものを食べて慣れておきましょう。
[む]	無理しない 青信号 チカチカしたら 渡らない	(交通安全)	無理せず、青信号がチカチカしたら次の青信号まで待ちましょう。青信号のチカチカは車の信号の黄色と同じ意味です。横断歩道を渡るのをやめましょう。横断歩道を渡っている途中ならすぐに渡りましょう。
[め]	目立つ色 夜や雨の日 良く見える	(交通安全)	夜や雨の日は暗くて、車・バイク・自転車を運転している人から歩いている人は見えにくいです。交通事故に遭わないために、外出するときは目立つ色の服を選びましょう。ライトで反射する素材の服やテープをつけることでより安全です。
[も]	戻らない 忘れ物より まず命	(防災・津波)	避難している途中で、大切なものを忘れたことに気づいても、絶対に戻ってはいけません。戻ると危険なことに巻き込まれて大変なことになります。命を守るためにはあきらめることも大切です。
[や]	火傷する もくもく湯気は あっつつ	(事故防止)	蒸気が出るものを見て楽しいものです。でも思わず手を出すと蒸気はとても熱いので火傷します。炊飯器、やかん、加湿器など蒸気が出るものには触らないようにしましょう。触れないように、置く位置にも注意が必要です。怖いと思ったらお家の人に伝えて移動してもらいましょう。
[ゆ]	ゆっくり 角を曲がれば ぶつっこ ない	(交通安全)	角が角では人やお車、オートバイ、車とぶつかることがあります。曲がり角は先が見にくいので、ぶつかってケガをしないように、ゆっくり曲がるといいでしょう。コーブミラーがあれば見るようにしましょう。
[よ]	夜中でも 昼間でも 地震は いつでも やってくる	(防災・地震)	地震はいつ起きるかわかりません。外にいるとき、乗り物に乗っているとき、家族と離れているとき、寝ているとき、どんなところでも、地震が起きたら何をしたらいいかを家族で話し合っておくと安心です。
[ら]	ラジオ 懐中電灯 電池は あるかな あるかな	(防災・備え)	地震が起きて、いざ使おうとしたときに電池がない、電池が切れていたのでは役に立ちません。電池を使って動かすものは、電池が切れていないか日頃から確認するようにしましょう。電池は多めに用意すると長く使えて便利です。
[り]	リンリンリン 自転車 ごみ 気を付けて	(交通安全)	自転車に乗るときは、自転車で行ってよい道路かどうかを確認しましょう。歩道は歩人が優先です。人がなくさいるときは自転車から降りて押すようにしましょう。自転車のベルをリンリン鳴らして、歩いている人を驚かしてはなりません。
[る]	ルールを守ろう ふたりのりは やめようね	(交通安全)	自転車は便利な乗り物です。しかし自転車は車と同じ仲間なので、安全に乗るためのルールがあります。二人乗りや片手運転は危険なルールで禁止されています。暗くなったらライトをつけることもルールで決められています。
[れ]	連絡方法 災害おきたら ダイヤル 171	(防災・備え)	災害が起きたら、電話が通じにくくなります。これは家族や友達を心配した人が同じタイミングで電話を掛けるので混雑するからです。早く家族と連絡をしたいときに役立つ連絡方法の【171が災害用伝言ダイヤル】のサービスです。【171】にかけて音声に従って操作すると使えます。家族で試してみましょう。
[ろ]	ろうそくは 大人の人に 点けてもらおう	(防災・地震)	マッチやライター、ろうそくは火事になることがあります。火は大人の人に付けてもらいましょう。花火は子ども同士でしないで、必ず大人の人についてもらいましょう。遊び終わった花火は水につけて火を完全に消すようにしましょう。
[わ]	悪い人 迷子になるのを 狙ってる	(防犯)	子どもを連れ去ろうとする人やいたずらをする悪い人は、迷子になってお家の人とはぐれているときを狙っています。外ではいらいら行くときも、買物も大人と離れないようにしましょう。迷子になったらかかずに大声でお家の人の名前を呼びましょう。周りの人が迷子に気づいたら、お店の人を呼んで来てほしいとお願いしましょう。

＊ZENROSAI＊

え

エレベーター  
地震のときは  
すぐ外へ

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

う

上にも注意  
揺れたときは  
瓦やガラスが  
降ってくる

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

い

急いで遠くへ  
高台へ  
津波はすごい  
速さだぞ！

(防災・津波)

＊ZENROSAI＊

あ

青信号  
まずは確認  
「右左右」

(交通安全)



＊ZENROSAI＊

く

暗くなる前に  
お家に  
帰ろう

(防犯)

＊ZENROSAI＊

き

気を付けて  
地震は一度で  
終わらないよ

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

か

雷だ  
ゴロゴロ鳴ったら  
すぐに入ろう  
家の中

(防災・雷)

＊ZENROSAI＊

お

大雨だ  
近付かないで  
川や  
用水路

(防災・台風／洪水)



く



き



か



お

＊ZENROSAI＊

し

シートベルトを  
締めて 楽しい  
ドライブに

(交通安全)

＊ZENROSAI＊

さ

さあ、チエツク  
地震に 備えを  
安全に

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

こ

声 掛けられて  
優しそうでも  
付いて行かない!

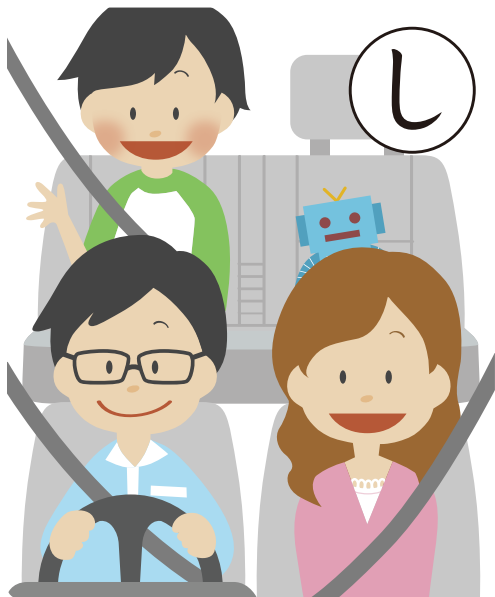
(防犯)

＊ZENROSAI＊

け

煙は 吸わない  
急いで 外へ  
火事の時

(防災・火事)



＊ZENROSAI＊

た

助け合おう  
困ったときは  
近所のみんなで

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

そ

外にあるもの  
家に入れてよう  
台風で  
飛んでいくよ

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

せ

積乱雲  
もくもくきたら  
ご用心

(防災・自然災害)

＊ZENROSAI＊

す

吸わないぞ  
危険がいっぱい  
火山灰

(防災・自然災害)





＊ZENROSAI＊

と

閉じ込められたら  
叩こう 叫ぼう  
誰か気付いて

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

て

手作りの  
簡単トイレ  
困ったときに  
大助かり

(防災)

＊ZENROSAI＊

っ

辛いこと  
我慢しないで  
大人に話そう

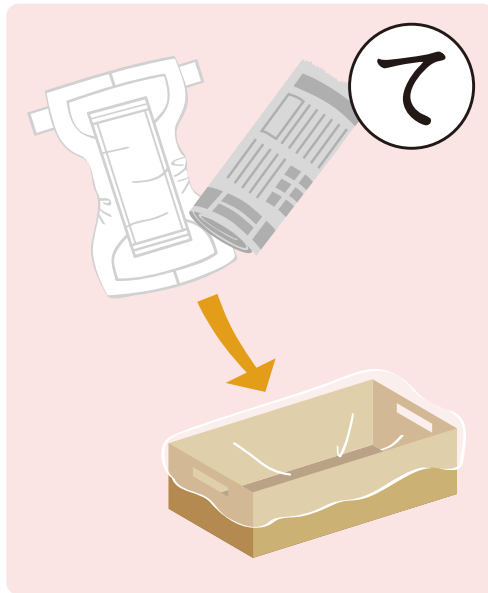
(防災・防犯)

＊ZENROSAI＊

ち

ちよっとした  
お菓子も役立つ  
非常食

(防災・備え)



＊ZENROSAI＊

ね

寝るときは  
近くに置いて  
靴着替え

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

ぬ

濡らして  
冷やそう  
火傷の手当て

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

に

逃げるとき  
「火事だー」と  
みんなに  
知らせよう

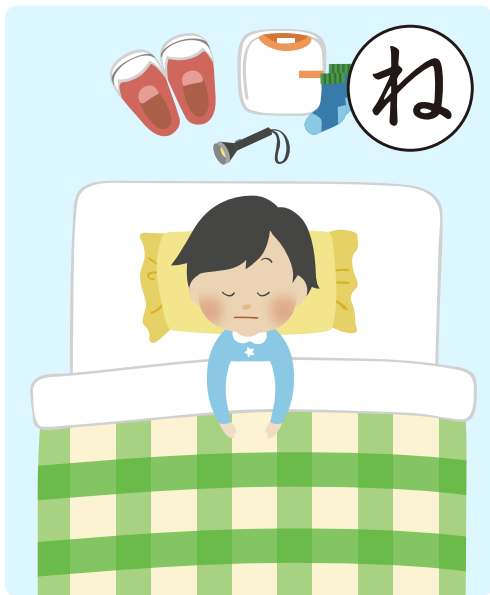
(防災・火災)

＊ZENROSAI＊

な

何度でも  
繰り返して  
やってるのが  
津波だよ

(防災・津波)



＊ZENROSAI＊

ふ

普段から  
家族で  
避難場所  
話そう

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

ひ

火遊び  
火事の  
マッチ  
ライター  
し  
ない  
もと

(防災・火災)

＊ZENROSAI＊

は

離れよう  
大きな揺れで  
倒れるよ  
ブロック塀や販売機

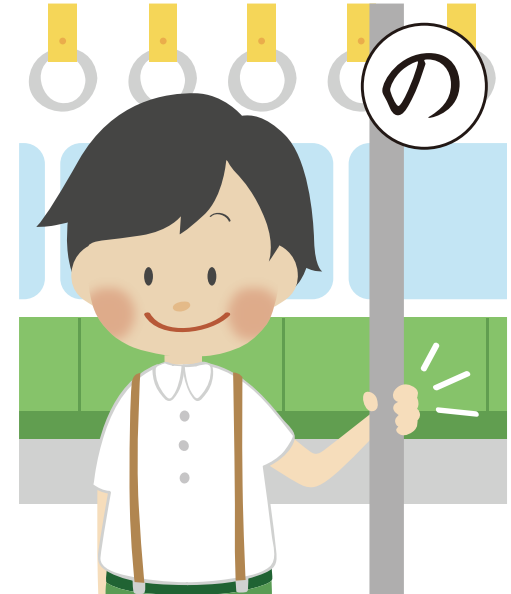
(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

の

乗り物に  
乗ったら  
手すり  
つかまろう

(交通安全)



＊ZENROSAI＊

み

水と食べ物  
お家の人と  
しっかり用意

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

ま

窓ガラス  
割れたら  
近寄らない  
危険

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

ほ

本棚から  
本が落ちるよ  
大地震

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

へ

部屋のドア  
近くに家具は  
置かないよ

(防災・備え)



み



ま



ほ



へ

＊ZENROSAI＊

や

火傷やけどする  
もくもく湯気ゆげは  
あっちちち

(事故防止)

＊ZENROSAI＊

も

戻もとらない  
忘れ物わすれものより  
まず命いのち

(防災・津波)

＊ZENROSAI＊

め

目立めだつ色いろ  
夜よるや雨あめの日ひ  
良よく見みえる

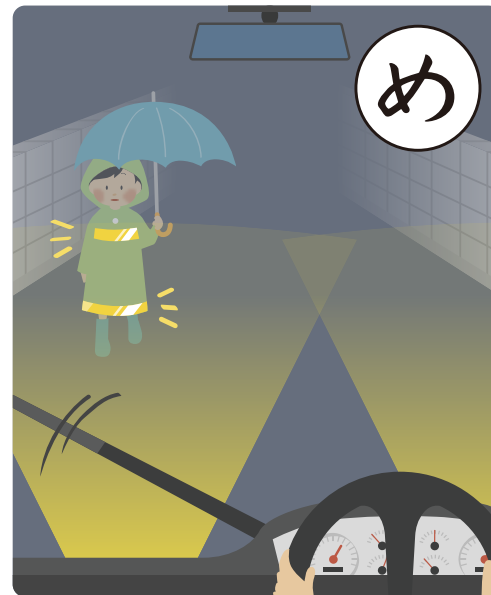
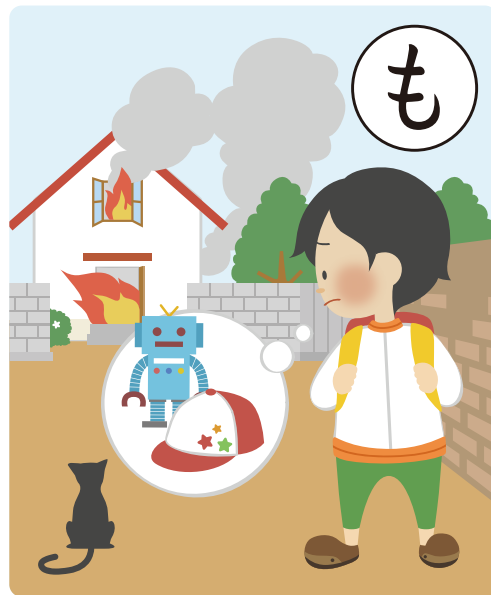
(交通安全)

＊ZENROSAI＊

む

無理むりしない  
青信号あおしんごう  
チカチカしたら  
渡わたらない

(交通安全)



＊ZENROSAI＊

り

リンリンリンリン  
自転車  
ひと  
人ごみ  
き  
気を付けて

(交通安全)

＊ZENROSAI＊

ら

ラジオ  
懐中電灯 電池は  
あるかな  
あるかな  
あるかな  
かいちゅうでんとう  
でんち

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

よ

夜中でも  
昼間でも  
地震はいつでも  
やってくる  
ひるま  
よなか  
じしん

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

ゆ

ゆっくり  
角を 曲がれば  
ごつつんこ  
なしだね  
かど  
ま

(交通安全)



り



ら



よ



ゆ

＊ZENROSAI＊

わ

悪<sup>わる</sup>い人<sup>ひと</sup>  
迷<sup>まい</sup>子<sup>ご</sup>に  
なるの<sup>を</sup>  
狙<sup>ねら</sup>って<sup>る</sup>

(防犯)

＊ZENROSAI＊

ろ

ろうそ<sup>く</sup>は  
大人<sup>おとな</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>に  
点<sup>つ</sup>けて<sup>もら</sup>おう

(防災・地震)

＊ZENROSAI＊

れ

連絡<sup>れんらく</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>  
災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>お<sup>き</sup>た<sup>ら</sup>  
ダ<sup>だ</sup>イ<sup>い</sup>ヤ<sup>や</sup>ル<sup>る</sup>  
171

(防災・備え)

＊ZENROSAI＊

る

ル<sup>る</sup>ール<sup>る</sup>を<sup>まも</sup>守<sup>も</sup>ろ<sup>う</sup>  
ふ<sup>ふ</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>の<sup>り</sup>は  
や<sup>や</sup>め<sup>め</sup>よ<sup>う</sup>う<sup>ね</sup>

(交通安全)

