

いつもしもの「おたすけミニブック」



くわしい作り方は「いつもしも」で見られるよ。
QRコードをスマホやタブレットのカメラでチェック！
カメラがないときは「いつもしも おたすけミニブック」で検索しよう。

この本は「いつもしも」から新しく作られています。
QRコードをスマホやタブレットのカメラでチェック！
「いつもしも」のおたすけミニブックで検索しよう。



①
②
③
④

電話を持っていないときは
電話のかけ方がわからないときは
大人におねがいしよう！

電話をかける

電話番号

いまいる場所をかくはん

④ おうちの人に知らせよう

どうしていいかわからないときは
落ちて書いて まわりの大人に聞いてね。

スきは
へ行こう。

スきは
へ行こう。

スきは
へ行こう。

スきは
へ行こう。

③ 安全な場所に行こう

① 急いで自分を守ろう

地震のとき
頭と首の後ろ
を守るよ



→ おさまったら ②へ

ひどい風や
雷のとき
せの高い
ものから
はなれる

川から
はなれる

屋根の下
へ移動

→ 当てはまらないときは ③へ

止まったところでおろよう

安全な場所
おたすけミニブック

かへせまどから
はなれて歩こう

たてものがすくそばにあるよ

がけや川から
はなれよう

山の近くにいるよ

海からはなれた
高いところへ逃げよう

海の近くにいるよ

② 危ない場所からはなれよう

私のこと・緊急連絡先

ふりがな
名前

この子について

続柄 ふりがな
() 名前

電話

続柄 ふりがな
() 名前

電話

※保護者より：上記に連絡がつかない時は
④の連絡先をご参照ください。

いつもしも
子どもママリアル助言
<https://itumosimo.jp/>

