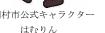
こ 子そだて かぞくの ^{あんしん} 安心 ガイドブック





福生市公式キャラクター

ふっさ・はむら多文化共生事業協議会 ふっきしゃくしょ 福生市役所 &042-551-1511 翌村市役所 &042-555-1111

2023年3月制作 _①

日本の災害

日本には 地震や 台風など いろいろな 災害が あります。

あなたと 家族の 命を まもるために ^{****}
災害のことを 知りましょう。



ロCheck つながり創生財団 外国人のための生活ガイド



あなたや 家族の ために

受害は いつ起きるか わかりません。 ・ 予想が できないことも あります。 あなたと 家族の 命を まもるために いつも 準備を しましょう。 ・ 災害の ための 準備を していれば ・ 安心です。



家族で きめること

受害は 家族が べつべつの 場所にいる ときに 起きるかも しれません。 災害が 起きたら どうするのか ルールを きめて おきましょう。 一番近い 避難場所や 避難所が どこか 確認して おきましょう。 いちばんちか 確認して おきましょう。 いちばく マップで 確認しましょう。



ころともが 一人で いる時

こ子どもが 一人で いる時に 災害が 起きることも 考えて 準備して おきましょう。

家の中や 外で 安全に すごせるように しましょう。



だんごむしの ポーズ

「だんごむしのポーズ」は 頭を 両方の 手で 抱えて 丸くなる ポーズです。 地震が 起きたとき 近くに 机などの からをを するものが ないときに この ポーズをします。

地震が 起きたときでも 子どもが 身を まち 守れるように 「だんごむしのポーズ」を 遊びながら 練習 しましょう。

子どもが 迷子に なったら

ncheck

パーソナルカードは 名前 年れい れんちくさき こ 連絡先 子どもの アレルギーや びょうき 病気などを 書いた カードです。

かぞく しゃしん い 家族の写真も 入れておくと かぞく さが まな なんりです。

パーソナルカード

をまえ

年れい

れんらくさき連絡先

かそく あつ ばしょ 家族が集まる場所

_{びょうき} 病気・アレルギー

- ない
- ある(

,

避難するとき

時間が 避難するには 早めに 避難しましょう。 かかります。

DCheck!

さいがい たいふう おおあめ 天気予報でわかる 災害(台風・大雨など)は ひなん じょうほう ほうそう テレビなどで避難の情報が放送されます。

そう きちゅういじょうほう 1 早期注意情報

▶避難の準備をします

2 大雨・洪水・高潮注意報

▶子どもと 避難します 必ず 避難します

避難が 終わってます

必ず 準備して おくもの

- みず た もの 水、食べ物
- □ ティッシュペーパー
- カセットコンロ • ガスボンベ
- □ ウェットティッシュ
- かいちゅうでんとう 懐中雷灯
- □ トイレットペーパー
- ・ヘッドライト □ マスク
- □ モバイルバッテリー
- ロポリ袋 たべもの つつ
- 携帯ラジオ かんでんち
- □ 食物を包むラップ 簡易トイレ
- 乾雷池 きゅうきゅうようひん救急用品
- □いつも使う薬



家族で 1週間分を 準備します。

食べたら 買い足す



ローリングストックを しましょう。

避難するとき持っていくもの

- □ ヘルメット □ 使い捨てカイロ
- □ 服、下着 ロ ブランケット
- ロ スリッパ □ レインコート
- ロ 笛・防犯ブザー □ 軍手
- せい りようひん ロ タオル □ 牛理用品
- めんきょしょう ざいりゅう □ スマートフォン □ 免許証・在留カード けいたいでんわ
- (携帯電話) パスポート けんこうほけんしょう □ 健康保険証
 - □ 現金・通帳・ハンコ ・歯磨き粉

OCheck!

必ず 準備するものと 一緒に 持って いきます。食べ物は 料理を しなくても 食べられるもの 宗教や 体に あうものを 家族で 3日分を 準備しましょう。

あかちゃんが いる

- ロ おおつ □ おもちゃ・えほん
- じゅにゅうよう □ おしりふき 受乳用ケープ
- □ ^{えきたい} こけい 液体(固形)ミルク □ スタイ・ガーゼ
- タオル □ほ乳ビン
- ぼ してちょう 口り乳しょく 母子手帳
- □ 靴・靴した □ おかし・ジュース
- □ 子ども用の食器 □ 抱っこヒモ

Ticheck!

子どもの 年れいに 合わせて 準備 しましょう。

妊婦は すぐに 入院できるように 準備 をしましょう。

子どもと 避難するときは ベビーカーは 使わずに 避難しましょう。

犯罪に あわない ために

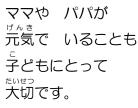
暴力や 子どもを つれさる 犯罪に 注意しましょう。

Mcheck!

でんき 電気が とまり まわりが 暗くなると 危険です。 用事は 昼に すませて 夜は 家に いましょう。

夜 一人では 外に でないように しましょう。

子どもが 一人で いることが ないように いつも 大人が 見守りましょう。



こころの ケア

災害に ひどい あうと うけることが あります。 ショックを

悪い影響を こころが あたえる ことがあります。

ようすに 不安があったら びょういん いつもいく 病院で 聞きましょう。

家族と 連絡をとる 方法

災害がおきて 電話が つながらない さいがいようでんごん 「災害用伝言ダイヤル」を 使いましょう。

伝言(メッセージ)を 録音したり 聞いたりできます。

Dcheck!

171に電話をする

② 1 をおす

するとき

- 自分の電話番号をおす じぶん こえ ろくおん
- 自分の声を録音する
- でんわ ① 171に電話をする

聞く(再生 する)とき

② 2 をおす

電話番号をおす

4 伝言を聞く

役に立つ ホームページ・アプリ

災害が おきたときは 正しい情報を 早く 知ることが 大切です。

災害について 知りたいとき



東京都防災アプリ

さいがい ゃくだ じょうほう …災害に 役立つ 情報を 見ることができます。



NHK News Web Easy

… やさしい日本語で ニュースを 見ることが できます

ことばが 伝わらないとき

VoiceTra®

…多言語音声翻訳アプリ

だいめん みじか かいわ とき やく た 対面での 短い 会話の時に 役に立ちます。

ていきょうもと こくりつけんきゅうかいはつほうじんじょうほうつうしんけんきゅうきこう IRTヤーディ 【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)