

## 地震がきたら（緊急地震速報が鳴ったら）<自助>

屋内

- ・ 棚やタンスから離れ机の下へ
- ・ 外に飛び出さない

屋外

- ・ 頭を保護して広い場所へ
- ・ 塀や自動販売機などに近寄らない

## 揺れがおさまったら<自助><共助>

- ・ 安全な場所（避難場所など）へ避難しよう
- ・ 倒れている人がいたら周りの大人と協力しながら助けよう

## 避難をしたら<共助>

- ・ 友達や大人と協力し、自分ができることをしよう  
（例）テントの設営、避難場所の掃除、炊き出しの手伝い等



さいたま市

災害時安心

# つながるカード

災害が起こってもあわてず、あせらず

## 自分の身を守るう みんなで助け合おう



つながる スッ

わたしは…

火事や倒れている人を見たら「119番」

|         |   |                    |
|---------|---|--------------------|
| 氏名      |   | 住所                 |
| 保護者等連絡先 | ☎ | 避難場所               |
|         | ☎ | 食物アレルギー 有・無<br>( ) |
|         | ☎ | その他(既往症等)          |

引取り人

---

---

学校

☎

災害用伝言ダイヤルを使おう「171」

自分の無事、どこにいるのかを伝えよう。  
家族の無事、どこにいるのかを聞こう。

※音声案内あり

電話「171」⇒録音「1」、再生「2」  
⇒「 ( ) 」(自宅等)

※震度6弱以上の地震などの大きな災害が発生したときに提供されるNTT東日本のサービスです。

携帯電話各社等の「災害用伝言板」もあります。