

じしん お
もしも地震が起きたら・・・

じたくへん
— 自宅編 —



へ や

部屋にいるとき

つくえ ベッド した

机 やベッドなどの下にもぐろう。

たな ほん もの お

棚 から本など物が落ちてくる可能性がありますので、

ざぶとん あたま まも

座布団などで、頭を守りましょう。



ね

寝ているとき

まくら あたま まも ふとん した

枕 で頭を守り、布団やベッドの下にもぐろう。

ちか たお かぐ まくら

近くに倒れそうな家具があるときは、枕などで

あたま まも

頭を守りながら、安全なところへ移動しましよ

う。

