メモ

じぶんのこと

なまえ（ふりがな）

生年月日　血液型

住所

学校

病気

アレルギー

薬

かかりつけ医

その他配慮してほしいこと

家族や親せきの連絡先

家族の連絡先

続柄	なまえ	連絡先

親せきの連絡先

続柄	なまえ	連絡先

遠くにいる親せきや友人などの連絡先を書いて、連絡の中継地点になってもらおう。

家族の集合場所・避難場所

地震のとき

津波のとき

大雨・台風のとき

（　　）のとき

（　　）のとき

（　　）のとき

おうちをはなれる時は、メモや手紙を残しておくと行き違い防止になるよ

○月△日　□時
○○○にひなんするね
□□より

困ったときに頼る大人

一人でいるときに、誰を頼るか決めておこう！

●おうちにいるとき

●そとにいるとき

●ならいごとのとき

●（　　）

メッセージ

おうちの人にメッセージを書いてもらってね。
一人で不安な時に読んで、勇気をもらおう！

ぼうさいカード

BOUSAI MEMO

こまったときに、これをかざす！

SCIMES

公衆電話の使いかた

1 受話器をとる

2 お金を入れる

3 番号を押す

災害が起きたときは、お金を入れなくてもかけることがあるよ

身の回りにある公衆電話の場所を確認しておこう！

◀こんなのだよ！

災害用伝言ダイヤルの使いかた

メッセージを録音したり、おうちの人のメッセージを聞いたりできるよ

『171』に電話をかける

録音 『1』をおす → 再生 『2』をおす → 電話番号をおす

メッセージをのこす

メッセージをきく

かぞくでルールをきめておこう！

おうちの人とかくにんしよう

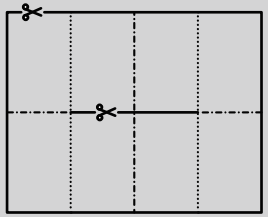
災害時や、困ったことが起きたとき
慌てず落ち着いて行動するため、
自分の命を守る行動がとれるように
毎日持ち歩こう。

おうちの人としっかり相談して
作ってみてね！

緊急連絡先カード

はさみで切って、本のかたちにしよう。
ランドセルや、毎日持ち歩くものに
いれておこう！

はさみできる
やまおり
たにおり



シィメス SCIMES