



じしん お とき いちばん  
地震が起きた時、一番  
はじ なに  
初めにすることは何？

- ① あたま まも 頭を守る
- ② まど あ 窓やドアを開ける
- ③ そと 外へにげる

こた めん  
答えはうら面で！



こたえ あたま まも とき そと で  
答：①「頭を守る」です。ゆれている時に、あわてて外へ出る  
きけん  
と危険です。

しら  
調べてみよう！

『じしん・つなみどうするの？(やさしくわかるぼうさい・ぼうはんの  
えほん)』(せままさゆき/絵 国崎信江/監修 WILLこども知育研究所/  
編著 金の星社 2017.2 E3/3873N/セ)

地震がきたとき 命を守るために、どのように行動すればいいのかを、  
わかりやすく解説する絵本。地震の後に起きる津波や火山の噴火にそな  
える方法もわかります。(低学年～)

『親子で学ぶ防災教室 身の守りかたがわかる本 新装版』  
(今泉マユ子/著 理論社 2019.6 J369/20NX)

地震や台風など災害が起きたときの基本的な身の守り方をイラストで  
わかりやすく紹介しています。避難に関する知識、注意点などもまとめて  
あります。(中学年～)

『これからの防災：身につけよう！自助・共助・公助 1 地震・津波』  
(近藤誠司/監修 ポプラ社 2022.4 J369/77NX/1)

地震・津波の被害や発生メカニズムを解説し、災害時にとるべき行動  
を紹介しています。全4巻で台風や竜巻などもとりあげています。  
(中学年～)

い  
行ってみよう！

『大阪市立阿倍野防災センター』

<http://www.abeno-bosai-c.city.osaka.jp/>

震度7の地震や初期消火コーナーなどを体験することができます。