

かぞく
家族で
つく
作る

じしん つなみ 地震・津波 マイ・タイムラインシート

つくった日 年 月 日

じぶん いえ きょうしつ みちか ばしょ ひと か
(自分の家や教室など、身近な場所を一つ書きましょう。)

に
い
る
と
き
に
地
震
が
起
こ
っ
た
ら
ど
う
す
る
？

ゆれているときに、その場所のどこでどのように行動するかを考える。

安全な場所

おちてこない
たおれてこない
いどうしてこない

自分の体を守る行動

安全行動1-2-3

1 しやがむ 2 かくれる 3 待つ

あたま まも
頭を守るしせい

安全な場所で頭を守る

2ページ
3ページ
5ページ
を見て
みよう

その場所があぶないと感じたり、海や川の近くで地震のゆれを感じたり、津波けいほうなどを聞いたりしたときに、まずひなんする場所を決める。

やること その場所にとどまることがあぶない場合に、まずひなんする場所を決めて書く。

まずひなんする場所

避難所・
ひなんばしょけんさく
避難場所検索

6ページ
を見て
みよう

おちついた後に家族で集まる場所を決める。

やること おちついた後に家族で集まる場所を決めて書く。

家族で集まる場所



いざというときにひつような物を考える。

やること いざというときにひつような物を考えて書く。

ひつような物

ぼうさい
防災グッズ一覧

7ページ
を見て
みよう

ほか
他の場所
について
シートを
つく
作る
場合は
こちら



たかしお
高潮・
つなみさいがい
津波災害
ポータルひろしま



ほか
他にも家族で作ってみましょう！



ライン
LINEでもマイ・タイムラインを作っ
て
おけば、津波などであぶないときにお知ら
せ
が
来
ま
す。
家
族
で
作
っ
て
み
ま
し
よ
う。

くわしくはこちら▼



✂ キリトリ ✂