



ぼくも、わたしも
社会の一員



てちょう
こども手帳

みなさんは 社会の一員です

わたしたちの社会は、人と人とのつながりでできています。もちろん、小学生のみなさんも社会の大切な一員です。気持ちよく生活できるよう、ルールやマナーを守り、思いやりの気持ちをもって行動することが大切です。

事故や犯罪から自分を守るにはどうしたらいいのか、助けを必要とする人にどうしたらいいのか、この手帳を参考にしておうちのみなさん、お友達と一緒に考えてみてください。

一人ひとりが社会の一員という気持ちをもって、元気に楽しい毎日をすごしていきましょう。

❶ 保護者の方へ ～防犯は子ども自身の意識から～

子供の安全を守る取り組みが、家庭や学校、また地域ぐるみで行われていますが、子供自身が周りの状況を観察し、危険を察知することができれば、事故・犯罪の多くは防げるのではないのでしょうか。本冊子が子供自身の安全安心への意識を高める一助になればと願っております。

第1章 事故を起こさないこと 1

1. 交通ルールを守ろう…3
2. 危険を予測しよう…7
3. 自転車のルールを守ろう…19
4. 自転車の危険を予測しよう…21

第2章 犯罪から身を守ること 25

1. こんなとき、どうする?…27
2. 危険な目にあわないための約束…35

第3章 災害(地震・火事・台風)から身を守ること 37

1. 地震が起こったら…39
2. 火災が起こったら…41
3. まだまだあるよ いろいろな災害…42

第4章 みんなで支えあうこと 43

1. 困っている人に声をかけよう…45
2. いじめは絶対に許さない…49
3. 応急手当のしかたをおぼえよう…51
4. 緊急通報のしかたをおぼえよう…55

第5章 インターネットを正しく使うこと 61

1. インターネット、ケータイは約束を守って安全に利用しよう…63
2. こんなとき、どうする?…65

第6章 エコを心がけること 69

1. 地球の未来のために、知っておきたいこと…71
2. 地球温暖化を防ぐための取り組み…73
3. エコ生活をはじめよう…75

「早寝早起き朝ごはん」でもっと元気に!! 77

付録

メモ…79 世界地図・日本地図…85

電話帳をつくろう…87 家から学校までの安全マップを作ろう!…89

じ こ
事 故 を
お こ さ
ないこと

歩いてるときも、自転車じてんしゃに乗るときも、
道路交通法どうろこうつうほうという法律ほうりつで
ルールがきめられています。
もっと交通安全こうつうあんぜんを心がけないとね。

どんなことを
気をつければ
いいのかな？



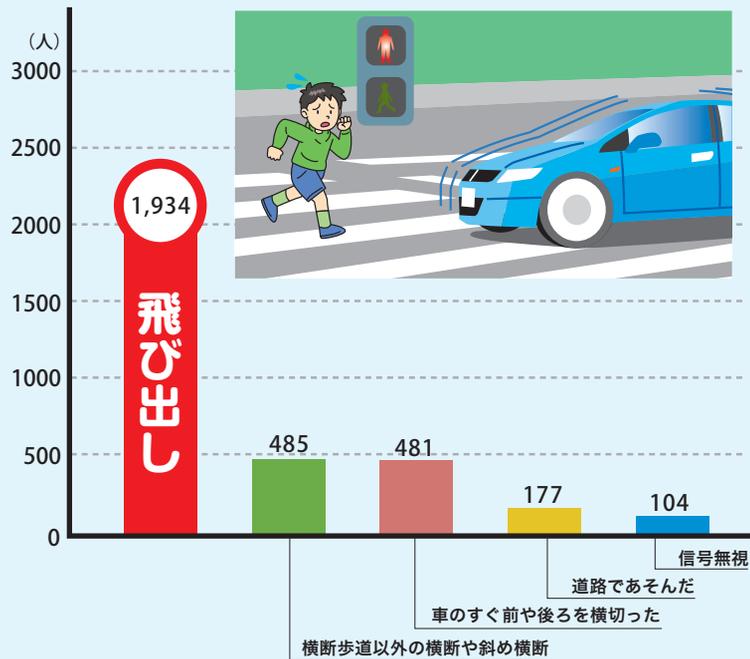
ま じかんたい
「魔の時間帯」

きゅう
急にトンネルに入ると、真っ暗で何も見えないことがあるよ
ね。それは目が暗さに慣なれていないからです。
夕方は空が明るいのに、道路が暗いので見えにくくなり、交通
事故じこが多く発生はっせいします。「午後4時から午後6時」が魔の時間帯ま じかんたい
といわれています。

1. 交通ルールを守ろう

小学生の交通事故の原因

小学生が交通ルールを守らなかったために起きた事故の中で、一番多い原因は「飛び出し」です。



※(公財)交通事故総合分析センター交通事故統計表「歩行者の法令違反別・性別 年齢層別 事故件数(2013年)」より

事故は飛び出しが多い

歩行者のルール

- 1 歩道がある道路では、歩道を歩く。
- 2 歩道がない道路では、道路の右側を歩く。
- 3 道路への「飛び出し」は絶対にしない。
- 4 道路を横断するときは、右と左を見て、車が近づいてこないことを確かめてから渡る。
- 5 横断歩道や歩道橋を渡る。
- 6 赤信号のときや、青信号が点滅しているときは渡らない。
- 7 ふみきりで警報機が鳴っているときや、しゃ断機がおりているときは渡らない。

標識をおぼえて守ろう



おうだんほどう
横断歩道
おうだんほどう
横断歩道が
あることを示
しています。



ふつつしてんしゃほどうつうこうが
普通自転車歩道通行可
ふつつ
普通自転車
が歩道を
つうこう
できることを示
しています。



ほこうしゃおうだんきんし
歩行者横断禁止
ほこうしゃ
歩行者は横断でき
ない道路であるこ
とを示しています。

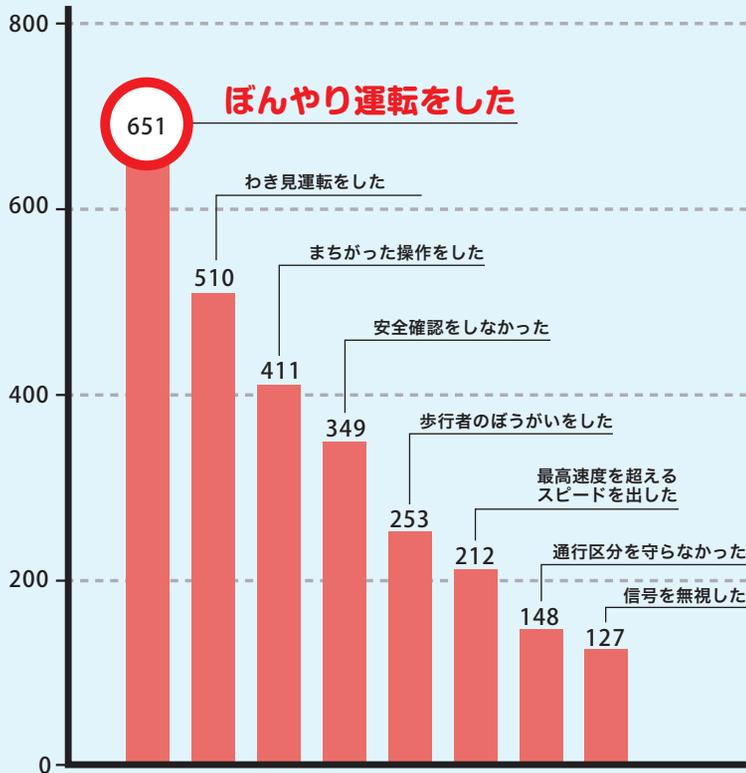


ほこうしゃつうこうど
歩行者通行止め
ほこうしゃ
歩行者は通れない
道路であることを
示しています。

死亡事故が起きた原因

人が亡くなった交通事故の中で一番多い原因は、車の「**ぼんやり運転**」です。

違反別の交通事故死者数



※警察庁「平成26年中の交通死亡事故の特徴及び道路交通法違反取り締まり状況について」より



○か×で答えてみよう!

- Q.1** 死亡事故が起きた原因の1位は、「信号を無視した」でした。 こたえ ()
- Q.2** 運転者は毎日運転しているので、まちがった操作をすることはありません。 こたえ ()
- Q.3** 死亡事故が起きた原因は、運転者が「ぼんやり運転をした」という場合が最も多いです。 こたえ ()
- Q.4** 2番目に多いのは「わき見運転をした」ために起きた事故です。 こたえ ()

交通ルールを守っていても、思いがけない事故にまきこまれることがあります。

死亡事故が起きた原因で、運転者が考えごとをしたり、つついっポーズしたり、ウトウトしてしまった「**ぼんやり運転**」が第1位です。次に多いのが「**わき見運転**」です。

私たちはしっかり交通ルールを守り、歩道にいても車の動きに注意しましょう。

2. 危険を予測しよう

交通事故には、必ず原因があります。こんなとき、何に気をつければ？どうしたらいいの？と考え、危険が予測できるようになります。

信号のある交差点

交差点とその近くは、もっとも事故が多い場所です。信号が青でも、注意することがたくさんあります。



○か×で答えてみよう！

- Q.1** 歩行者の信号が青になったので、いきなり渡りはじめた。 ()
- Q.2** 歩行者の信号が青になったので、前方だけ注意して渡りはじめた。 ()
- Q.3** とちゅうで信号が変わりそうなので、次の信号まで待つことにした。 ()

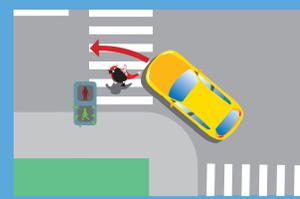


・スピードを上げてきた車は急に止まれません。



・ぼんやり運転、わき見運転している車がくるかもしれません。

だから 青になっても、いきなり渡らない



・右のほうから左折する車が飛び出てきます。



・自転車がスピードをおとさず、ななめ横断してきます。

だから 前・右・左をよく見て、安全が確認できたら渡る



・青信号のうちに横断歩道を渡りきれないかもしれません。
・運転者がもう車を発進させようとしているかもしれません。

だから とちゅうで信号が変わりそうと思ったら、次の信号まで待つ

P.6 答え(1.× 2.× 3.○ 4.○)
P.7 答え(1.× 2.× 3.○)

大きな交差点こうさてん

大きな交差点こうさてんでは、歩行者ほこうしゃの信号しんごうが青でも、より注意ちゅういして渡わたります。そして、青点滅てんめつのときは渡わたりはじめないようにします。

黄色きいろのとき、とくに大きな交差点こうさてんは危険きけん!



の中は何色?

Q.1 しんごう 信号を待ちきれない車くるまがもう動き出すかもしれせん。



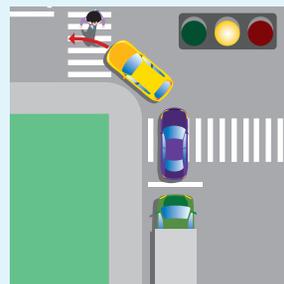
Q.2 しんごう 渡わたっているうちに信号になるかもしれせん。



Q.3 しんごう 歩行者用ほこうしゃようの信号が点滅てんめつしているときも、渡わたりはじめてはいけません。



こんなときどうする?

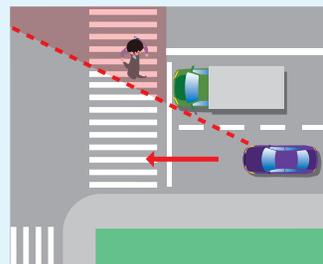


A



B

並ならんでいる左折車させつしゃ(A)・右折車うせつしゃ(B)がつぎつぎに曲まがってきます。



大きなトラックなどで「死角しかく」(参照18ページ)ができて、となりの車くるまには横断歩道おうだんほどうを渡わたってくる人ひとが見えないかもしれせん。

しんごう 信号を守まもっていても、歩道ほどうを歩あいても、いつも安全あんぜんではありません。
無理むりやり交差点こうさてんに入いってくる車くるま、歩行者ほこうしゃに気がついていない車くるまがあります。
右みぎと左ひだりの確認かくにん、運転者うんでんしゃが自分おのれに気がついていないか確かたしめよう!

だから

「青点滅てんめつでは渡わたりはじめてはいけない」というルールをかならず守る

答え(1.青 2.赤 3.青)

しんごう こうさてん
信号のない交差点

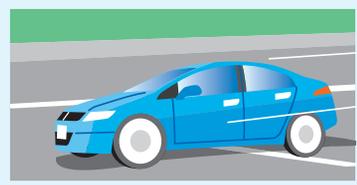
しんごう こうさてん いちじていし あんぜんかくにん
信号のない交差点では、車が一時停止や安全確認を
しなかったために起きる事故が多いです。

きけん
こんな危険が!

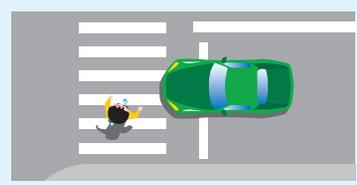
1 しんごう
信号がないので、
スピードを出している
車が多いです。



2 いちじていし
一時停止をしないで
そのまま進んでしまう
車が多いです。



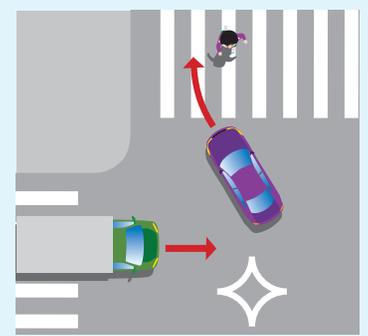
3 ていしせん
停止線の前ではなく、
線を越えて止まる車が
あります。



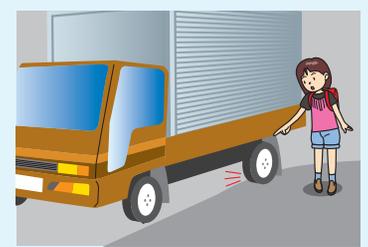
4 左右にいる人を
見落としているぼんやり
運転の車が多いです。



5 きゅう させつ うせつ
急に左折や右折をする
車が多いです。



6 まがるとき、後のタイヤを
ほどう
歩道にのりあげる
車が多いです。



だから
前・右・左をよく見て、車が止まったことを
確かめてから渡る

こんなことがあるよ

「みんなで、渡ればこわくない」これはルール違反だよ。
道路を横断するとき、ひとりだと注意するけれど、友だち
や家の人といっしょのとき、前を歩いている人につられて
しまい、安全確認をせずに渡ってしまうことがあります。
遊びながら、おしゃべりしながら渡るのはとても危険です。

おうだんほど
横断歩道

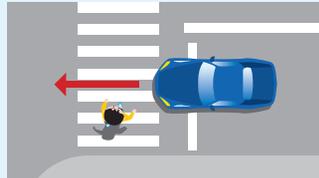
あんぜんかくにん わた ほこうしゃ いちじていし
安全確認をしないで渡ろうとする歩行者、一時停止を
しないで進むとする車が事故の原因になりやすいです。

しんごう おうだんほど
**信号のない横断歩道では、
こんな危険が!**

1 しんごう
信号がないので、
スピードを出している
車が多いです。



2 おうだんほど
横断歩道の手前で
一時停止をしないで
すすんでしまう車があります。



3 わた ほこうしゃ
渡ろうとする歩行者に
気づくのが
おくれる車があります。



4 おうだんほど
横断歩道ではないところを
わた
渡ろうとする人には、
うんでんしゃ
運転者は気づきません。



おうだんほど
**冬の横断歩道では、
こんな危険が!**

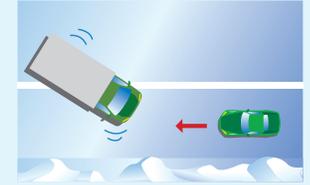
1 どうろ りょうわ つ
道路の両側に積もった雪で、
ほどう
歩道のように見えないため、
どうろ
道路に出てくる歩行者に
気づくのがおくれます。



2 止まろうとしてブレーキを
ふんだ車が、ツルツル道路で
すべり、止まれません。



3 はんたいがわ
反対側の車がすべってしまい、
こちらに向かってきます。



4 しんごう おうだんほど ばあい
信号のない横断歩道の場合、
ていしせん
雪で停止線や「止まれ」の
ひょうしき
標識が見えなくなり、車が
いちじていし
一時停止をしないで進んできます。



だから おうだんほど
横断歩道では車がこないことを確かめてからわた
わた
車がきたときは、しっかり止まったことを確かめてから渡る

おうだんほど
横断歩道でないところは渡らない

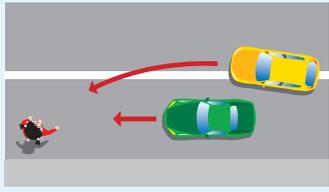
と きけん かたがわ いっしや せん どうろ
飛び出しの危険① 片側一車線道路

きゅう と
急に飛び出すと、
 きけん
こんな危険が!

1 あわててブレーキを
 ふんでも、
 車は止まれません。



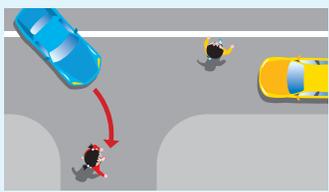
2 緑の車の後ろに、
 スピードをあげて
 お 追いつこうとしている
 車があります。



3 わき道から、
 きゅう うせつ
 急に右折をする車が
 出てきます。



4 はんたいがわ ほこうしや
 反対側の車も歩行者に
 きづかず右折しようと
 ま 曲がってきます。



だから

と どうろ どうろ あそ
ぜったいに飛び出しをしない。道路や、道路の前で遊ばない。

**知って
 おこう!**

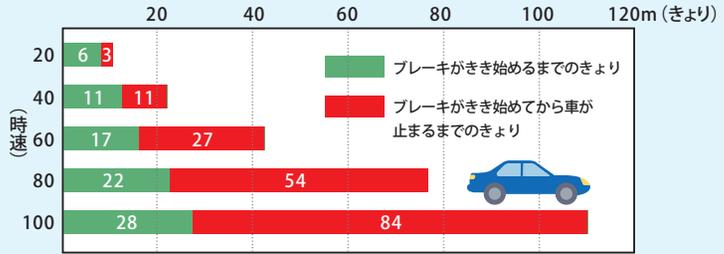
車はすぐには止まれない

じどうしや
 自動車は、ブレーキをふんでも、すぐに止まることができません。ブレーキがききはじめるまでのきょりと、ブレーキがききはじめて車が止まるまでのきょりをあわせたぶんだけ、前に進んでいます。

たとえば、時速40kmで走っている車の運転手が、危険を感じてブレーキをふってから止まるには、約22mもかかります。雨にぬれた道路や雪ですべる道路では、もっとかかります。

だから、人や他の車に接近してからではもう間に合わず、ぶつかってしまうのです。

そくど ていし
速度と停止きよりのめやす



こんなことがあるよ

きゅう こうつうしこ
 急なブレーキや、他の車とぶつかるような交通事故では、車の外へ投げ出されることがあります。車に乗るときは、前の席でも後ろの席でもかならずシートベルトをしましょう。

と きげん ② 住宅地

住宅地は、ふだんあまり車が
走らないからと、安心していませんか！

1 止まっている車や家の
かげにいるあなたを、
運転者は気づいて
いません。



2 住宅地は道路が広く
なったり狭くなったり
していて、車はスピードを
だしすぎになります。



3 住宅地には荷物を運ぶ
車とか工事のための車など、
いろいろな車が入り出します。
大きい車ほど運転席から
車のそばにいる人が
見えにくくなります。(死角)

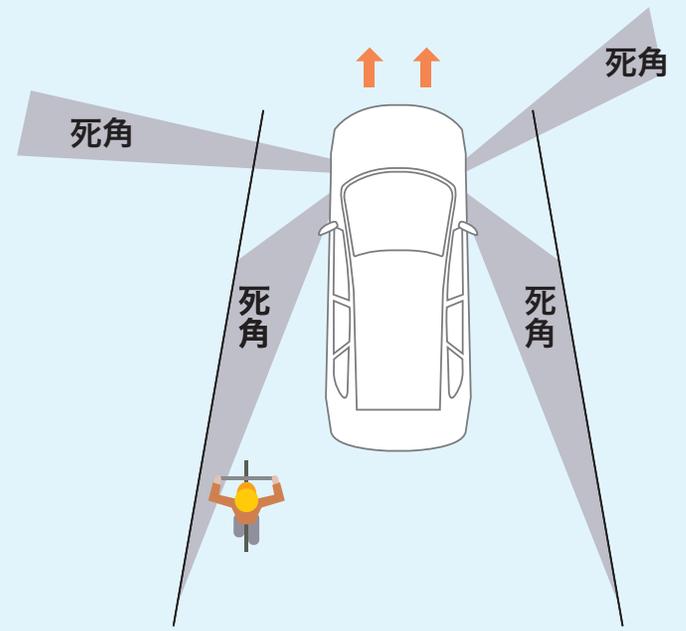


だから ぜったいに飛び出しをしない
道路では遊ばない

知って
おこう！

自動車には「死角」がある

運転席から見えないところを「死角」といいます。死角に
人や自動車が入ってしまったときに自動車が動くと、ひか
れてしまいます。たとえ、自動車が止まっても、死角には
近づかないようにしましょう。

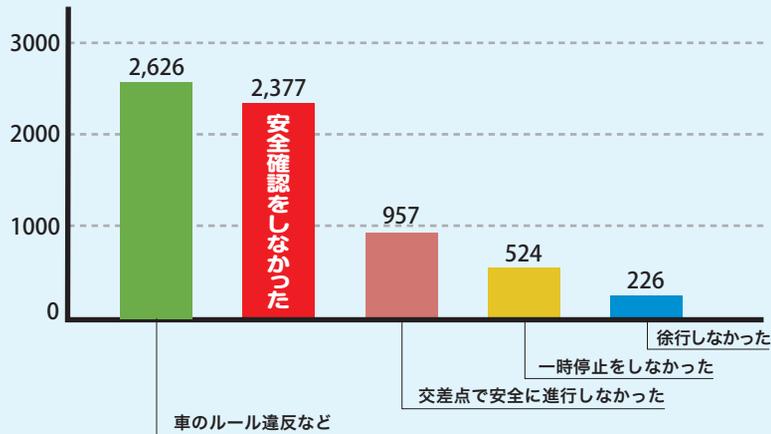


① 保護者の方へ
小学校の学年が上がるとともに子どもたちの活動範囲も広くなります。通学路だ
けでなく、塾や遊びのため利用する道路に潜む危険を子どもの目線で見てください。
そして、危険について繰り返し教えてください。

3. 自転車のルールを守ろう

小学生の自転車事故の原因

小学生が自転車のルールを守らなかったために起きた事故の中で、多い原因は「車のルール違反など」と「安全確認をしなかった」ことです。自転車も車とおなじくらい危険なのものです。



※(公財)交通事故総合分析センター交通事故統計表「自転車の法令違反別・性別 年齢層別 事故件数(2013年)」より

① 保護者の方へ ~自転車加害者、高額な損害賠償~

自転車による事故は、交通事故全体に占める割合のなかで増加傾向にあります。平成20年、小学生が下り坂で歩いていた女性と正面衝突し、女性は転倒し意識不明の重体。親が自転車の走行方法など十分な指導・注意を怠ったとして約1億円の賠償を命じられました。子どもに交通ルールの順守をしっかりと教えることが大切です。

自転車のルール

- 1 こどもはヘルメットをかぶる。
- 2 小学生は自転車で歩道を通行できます。でも歩道は歩行者が優先。いつでも止まれるスピードでゆっくり走り、歩道の真ん中から車道よりを通ります。
- 3 歩道では、人が多いときは、おりて押して歩く。
- 4 「止まれ」の標識がある交差点では、一度止まって安全確認をしてから通る。
- 5 自転車横断帯があるときは、自転車横断帯を渡る。
- 6 夜はかならずライトをつける。
- 7 二人乗りは禁止。
- 8 2台以上で並んで走るのも禁止。



4. 自転車の危険を予測しよう

自転車も車と同じルールを守らないと危険なのりものです。
 自転車にのっているときは、車から自分の身を守ることに、そして歩行者にぶつからないよう、気をつけなければなりません。

車の多い交差点

交差点とその近くは、自転車の事故も多いです。
 車と人の両方の動きを予測して、ゆっくり進みましょう。



○か×で答えてみよう！

Q.1 横断歩道に人が多くいるので、
 自転車をおりて渡ることとした。

こたえ ()



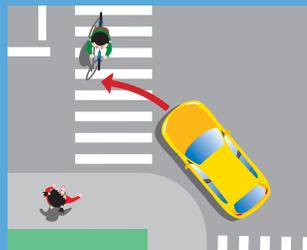
Q.2 自転車横断帯があるところでは、
 自転車横断帯を通る。

こたえ ()

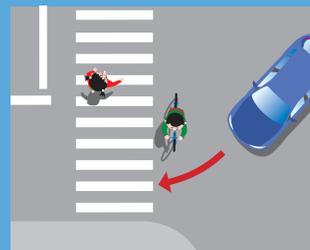


Q.3 歩行者の青信号が点滅して
 いるので、自転車のスピードを
 上げて渡ることとした。

こたえ ()



左折する車に巻きこまれる
 かもしれません。



右折する車とぶつかる
 かもしれません。



前方不注意の車が
 いるかもしれません。



青のうちに横断しきれない
 かもしれません。

だから

青になっても、いきなり飛び出さない
 前・右・左をよく見て、車が近づいてこない
 ことを確かめてから渡る
 とちゅうで信号が変わりそうなら
 次の青信号まで待つ

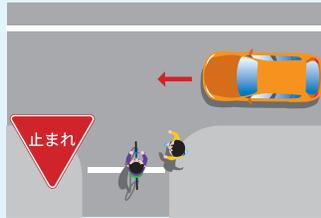
答え(1.○ 2.○ 3.×)

しんごう こうさてん さかみち
信号のない交差点や坂道

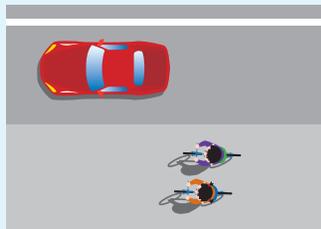
ルールを守り、安全な速度で走らなければ、事故につながります。

ルールを守らないと、こんな危険が!

1 「止まれ」の標識がある前で一度止まって左右を確認しないと、横断する歩行者や走ってくる車とぶつかります。



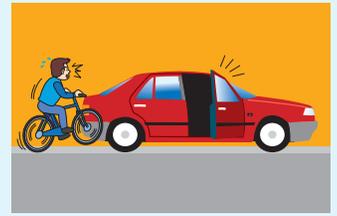
2 並んで走ると、お互いにぶつかって転倒するかもしれません。



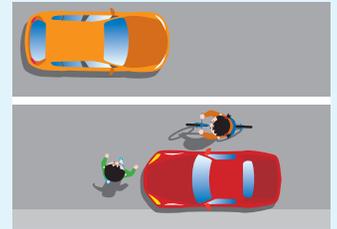
3 坂道を下るときは、どんどんスピードが出て、すぐ止まれません。歩行者や車がいればぶつかります。



4 止まっている車を追い越そうとすると、急に発進したり、急にドアがあいたりします。注意しないとぶつかります。



5 止まっている車のかげから、急に人が飛び出してくる場合があります。



6 歩道から車道へ飛び出すと、急に車がくるかもしれない。車は急に止まらず、ぶつかります。



だから

安全ルールを守る
 (一時停止、安全確認、
 並んで走らないなど)

坂道はいつでも
 止まれる速度で走る

歩行者の飛び出しに注意し、自分も飛び出さない

は ん ざ い
犯罪から

ま も
身を守ること

とお つうがくろ
毎日通る通学路や家のまわりにも
きけん
危険がいっぱい。

あんぜん まも
自分の安全は自分で守らなくちゃね。



こうどう
どんな行動を
とれば
いいのかな？

ちょっと
し
知っ得？

「こども110番の家」って知っていますか？

お家や学校のまわりで「こども110番」のステッカーを見たことあるよね。これは、知らない人に声をかけられてつれていかれそうになったり、こわい目にあつた時に、みなさんを保護してくれる大人がいる場所の目印で「こども110番の家」等といます。危険を感じたら、このステッカーのあるお家や会社などに助けを求めましょう。(このステッカーのついている車もあります)

1. こんなとき、 どうする？



正しい行動はどちらかな？

登下校時の危険

Q.1

学校からの帰りに、
車が横に止まり、
知らないお兄さんから
「駅に行きたいのだけど、
車に乗って案内して」と道をたずねられました。



- ① 「大人に聞いてください」と言って車からはなれる。
- ② 話を聞くために車に近づく。

()

Q.2

今日お母さんと買い物に
行くので、早く帰ろうと
近道の駐車場を
通ろうとした。



- ① 近道だから、通り抜けて帰ってかまわない。
- ② 通学路や、人通りの多い道を通る。

()

車の中に連れ込まれないために

車は「動く密室」です。いったん連れ込まれてしまうと、いくら大声を出しても外には聞こえません。

ポイント1

車からはなれる

腕を伸ばしても捕まえられないよう、止まっている車や近づいてくる車からは、両手を広げた幅以上はなれるようにしましょう。



ポイント2

その場から逃げる

もしも車の中に連れ込まれそうになったら、大声で叫びながらこども110番の家に助けを求めたり、お店など人が多そうな場所に向かって逃げましょう。



- 答え
- 1) ①「大人に聞いてください」と言ってすぐ、車からはなれましょう。
 - 2) ②人通りの多い道を通るようにしましょう。

とうげこうじ きげん
登下校時の危険

Q.3

やさしそうな、知らないおばさんに「お母さんがけがをして病院にいて、お母さんからたのまれたの。一緒に病院へ行きましょう」と言われた。



- ① お母さんが心配なので一緒について行く。
- ② 知らない人とは一緒に行かない。

こたえ ()

Q.4

家族が家にいないので、玄関のカギをあけようとしたら、うしろに知らない人が立っており、腕をつかまれそうになった。



- ① 急いでカギをあけて家の中に逃げる。
- ② ドアをあけずに「助けて」と大声で叫び、知らない人から逃げ、となりの家のインターフォンを鳴らすなど、大人に助けを求める。

こたえ ()



あなたをだまそうとする
言葉に気をつけよう

知らない人に声をかけられても相手にははいけません。何度も話しかけられたら、人通りのあるところまで走って逃げましょう。

- ★ 「お父さんが交通事故にあったんだよ。病院に連れて行ってあげる」
- ★ 「うちの犬がいなくなっちゃったんだ。いっしょに探してくれない？」
- ★ 「うちに面白いゲームがあるよ。遊びにこない？」
- ★ 「お母さんの代わりに迎えにきたよ」
- ★ 「お菓子を買ってあげる」
- ★ 「あっちにかわいい猫がいるよ。いっしょに見に行こう」



- 答え 3) ② 知らない人には絶対について行ってはいけません。
4) ② ドアを開けずに「助けて」と大声で叫び、知らない人から逃げ、となりの家などの大人に助けを求めましょう。

あそ 遊んでいるときの危険 きけん

Q.5

公園でひとりで遊んでいたら、知らないお兄さんから「新しいゲームを買ったので、いっしょに遊ぼう」とさそわれた。



- ① 「行きません」と言って公園からはなれる。
- ② おもしろそうなので、そのままついて行く。

こたえ ()

Q.6

公園のトイレに行こうとした。



- ① 誰にも言わずひとりでトイレに行く。
- ② 友だちや親などについてきてもらう。

こたえ ()

Q.7

かくれんぼで階段の踊り場にかくれていたら、知らない人に腕をつかまれた!



- ① こわくなってすわりこむ。
- ② 大声で叫んで逃げる。

こたえ ()

Q.8

マンションのエレベーターにひとりで乗ったら、ドアが閉まる直前に知らない人が乗ってきた!



- ① 近くの階のボタンを押して、すぐにエレベーターから降りる。
- ② エレベーターの奥に移動する。

こたえ ()

はんかがい きげん
繁華街の危険

Q.9

お友だちと買い物をしていたら、知らないお兄さんから「アルバイトしませんか」とさそわれた。



- ① どんなアルバイトか聞いてみる。
- ② 「アルバイトはしません」と断わり
 その場からはなれる。

こたえ
 ()

Q.10

「かわいいね、テレビに出たくないかい」と知らないおじさんが話しかけてきます。



- ① 「家の人に聞いてから」と言って断わり、その人からはなれる。
- ② 話を聞くためについて行く。

こたえ
 ()

はんかがい きげん
繁華街の危険

お店などがたくさん並び、昼も夜も人が集まる場所を「繁華街」と言います。

いつも人がたくさんいてにぎやかですが、中には小学生を悪いことに利用しようと考える人もいます。

繁華街にはひとりや子ども同士で行かないようにしましょう。通り道や家が繁華街にある人は、決まった道を明るい時間に通るようにし、遅くなったら家の人に迎えにきてもらうようにしましょう。



答え 5)①「行きません」などと言って、公園からはなれましょう。

- 6)②公園のトイレには友だちや親などについてきてもらいましょう。
- 7)②知らない人に何かされそうになったら大声で叫んで逃げましょう。
- 8)①近くの階のボタンを押して、すぐにエレベーターから降りましょう。
- 9)②「アルバイトはしません」とはっきり断わり、その場からはなれましょう。
- 10)①「家の人に聞いてから」と言って断わり、その人からはなれましょう。

2. 危険な目にあわないための約束

おぼえよう！ いかのおすし

い かない

知らない人についていかない。
危ないところへいかない。

の らない

知らない人の車にのらない。
知らない人の誘いにのらない。

お おごえをだす

危ないと感じたら大声をだす。

す すぐにげる

人のいるところへすぐにげる。

し しらせる

近くの大人や家の人に何があったかしらせる。



知って
おこう！

助けを求めるところを
知っておこう

町の中には、危険な目にあいそうになったとき、あなたを
守ってくれる場所があります。もしものときにはすぐに
助けを求めて、自分の身を犯罪から守りましょう。

どこにあるか知っておこう

- 交番
- 警察署
- 図書館・
児童会館など
- こども110番の家
- コンビニエンス
ストア



① 保護者の方へ

子どもの防犯対策の要は「子どもを屋外で一人にしない」とされていますが、子どもの行動全てに目を向けることは不可能です。まずは、子ども自身が自分の身を守るという防犯意識を持つことが必要です。

そのためには、①約束事・ルールを決める、②家で、屋外での安全対策の徹底、③安全マップの作成などについて、家族みんなで話し合い・確認することが大切です。

さい が い
災 害 から
(じしん か じ たいふう
地震・火事・台風)

み
身を守ること

じしん か じ
地震や火事が起こった時、



こうどう
どんな行動をとればいいのか？



ちよつと
知っ得？

ひじょうぐち
非常口のマークが2つ！

は「ここが出口です」、 (は「矢印のほうへ
行くと非常口があります」という意味だよ。このマークは世界中
で使われていて、なんと日本人が考えました。まち中には、マナー
やルール、危険を知らせるマークがたくさんあります。まちの中
で、いろいろなマークをさがしてみよう。

1. 地震が起きたら

学校で地震が起きたら

- | | |
|--|---|
| <p>1 教室にいる時</p> <p>1 本棚・テレビ・オルガンなどが倒れる</p> <p>2 天井やかべがこわれる</p> <p>3 ガラスや蛍光灯がこわれてとびちる</p> | <p>2 運動場にいる時(校庭)</p> <p>1 校舎の窓から窓ガラスが落ちてくる</p> <p>2 地われが起きたりする</p> |
|--|---|

家庭にいるとき地震が起きたら

- 1** 本棚・テレビ・タンスなどが倒れる
- 2** 天井やかべがこわれる
- 3** ガラスや蛍光灯がこわれてとびちる

こんなことがあるよ

緊急地震速報

テレビを見ていると、とつぜんチャイムの音がして、「〇〇で地震。強いゆれにけいかい」とい

う音声(おんせい)が流れてきます。これを「緊急地震速報」といいます。しばらくして地震が起きるのでけいかいが必要です。



こうしよう!

学校の教室にいたら

- 1** 机の下にもぐりこみましょう!
(通常ゆれは1~2分でおさまります)



- かってに飛びだしたり、大声をあげたりしてはいけません
- 2** ゆれがおさまったら、先生の指示にしがいきましょう!
ゆっくり、運動場に出ます
- 3** 避難する時は、「お・か・し」の原則で行動しましょう
- お** おさない **か** かけない **し** しゃべらない

学校の運動場にいたら

- 1** 運動場の「まん中」に集まりしゃがみましょう
- 2** お友だちみんなとしっかり、「手をつなぎ」はげましあいましょう!
- 3** ゆれがおさまっても、かってに動かず先生の指示にしがいきましょう

家にいたら

- 1** 机やテーブルのしたにもぐりこみましょう!
(通常ゆれは1~2分でおさまります)



- かってに飛びだしたり、大声をあげたりしてはいけません
- 2** ゆれがおさまったら、家族の方の指示にしがいきましょう!
- 3** 動くときは、ガラスのはへんなどが落ちているので、気をつけましょう!

2. 火災が起こったら

かし けむり
火事で怖いのは火よりも煙!

- 1 煙には有毒ガスが含まれています!
- 2 ハンカチやタオルを口や鼻にあてて、体を低くして避難します!



知っておこう!

けむり きょうふ
煙の恐怖

火災の煙の中に入ると、何も見えなくなります。

また、火災の煙をすいこむと、呼吸困難になり、はげしいめまいや頭痛が起こって、逃げられなくなります。中毒が進めば、意識を失って死んでしまうことがあります。

に 逃げるときは「お・は・し・も」

お おさない は はしらない し しゃべらない も もどらない

ひなん
いったん避難したらもどらない



大事な物を忘れたからといって、いったん避難したら絶対に中へもどってはいけません。

君のいのちのほうが大切だからね!
エレベーターもつかってはダメだよ!

まだまだあるよ

3. いろいろな災害

ごうう
ゲリラ豪雨

- 1 予測がむずかしく、晴れていたのに、とつぜん発生します!
- 2 せまい範囲で、ものすごい大雨になり、小さな川ははんらんします!



ひなん
早めに避難します!!

まちの中でも安心できません、低いところは避けてとおります!!

たつまき
竜巻

- 1 とつぜん発生し、短い時間で大きな被害をもたらします!
- 2 低く黒い雲(積乱雲)が接近!雷が見え、急に冷たい風が吹きます!



コンクリートなどのがんじょうな建物に逃げる!!

たてもの 一階で窓のない部屋や地下室に逃げる!!

かみなり
雷

- 1 ゲリラ豪雨とともに雷も発生します!
- 2 グラウンドや屋外プール、砂浜などの開けた場所や山の頂上などの高い所などに雷は落ちます!



スポーツやレジャーのときは、安全な建物や車の中など避難場所を決めてから遊ぶ!!

高い木の近くは危険です!! 木のすべての幹、枝、葉から4メートル以上は離れる!!

みんなで さ さ 支えあうこと

やきゅう
野球でもサッカーでも、チームが一つになると大きなパワーが生まれます。

うまくいかなこともあるけど、一人よりは二人、二人よりは三人と協力し力をあわせるとよい結果につながるね。

あなたにできること

- ・お年寄りや障がいのある人など困っている人のお手伝いをしよう。
- ・いろいろケンカもするけど、大事なお友だち、仲間が困って悩んでいるとき、力になり、相談にのってあげよう。
- ・緊急のときの応急手当や110番、119番をおぼえよう。

どんなことを
知っておくと
いいのかな？



てんじ
「点字ブロック」って知っていますか？

えき 駅のホームや歩道などの黄色のデコボコ、これは目の見えな
い人や視力の弱い人が杖や足の裏で確認しながら道を歩く
ための目じるしだよ。この「点字ブロック」は、なんと日本人が
考えました。すごいね。

1. 困っている人に声をかけよう



声をかけるときのエチケット
あなたの正しい行動は？

Q.1

白い杖を持った人が
横断歩道の前で困っています。



- ① 白い杖は目が不自由な人。すぐに手を引いてあげる。
- ② 目の不自由な人が不安を感じないように、
まずは「こんにちは」などと声をかける。

こたえ
()

Q.2

目の不自由な人を誘導するとき

- ① 後から押したり、手をひっぱる。
- ② あなたの腕や肩をつかんでもらい、
相手の歩く速度に合わせて歩く。

こたえ
()

まわりの状況を説明するときは、「上り階段です」
「あなたの右に自転車があります」など、具体的に説明しましょう。

Q.3

混んだ地下鉄に
お年寄りが乗ってきた。



- ① つかれているのはおたがいさま。
そのまますわっている。
- ② お年寄りが立っているのを見かけたら、
声をかけて席をゆずる。

こたえ
()

Q.4

耳の不自由な人に、市役所まで歩いて
何分くらいかかるかたずねられた。

- ① 手話ができないので、
わからないと身振りでしめした。
- ② 手のひらにゆっくり3分と書いてみせた。

こたえ
()

答え(1.② 2.② 3.② 4.②)

知っておこう!

良きパートナー

もうどう ちょうどう かいじょ
盲導犬・聴導犬・介助犬・セラピー犬

人間は古くから、多くの動物たちとともに生きてきました。特に、オオカミを祖先にもつ犬は、日本では縄文時代には人間と暮らしていたといわれています。大昔からパートナーだったんだね。

仕事している犬って?

- 狩猟犬 ・ 牧畜犬 ・ 警察犬
- 麻薬捜査犬 ・ 災害救助犬 ・ 盲導犬
- 聴導犬 ・ 介助犬 ・ セラピー犬

盲導犬について知ろう

盲導犬は第一次世界大戦のころドイツで誕生し、世界に広がりしました。盲導犬の体につけている白い胴輪(ハーネス)を通して、目の見えない人を安全に歩けるように誘導します。日本で活やくしている盲導犬は、主に大きさと人間好きな性格から「ラブラドル・レトリバー」が多いようです。



聴導犬について知ろう

聴導犬の仕事は、家中の音を教えるだけでなく、どこにでも同行して耳の聞こえない人を災害や事故に巻き込まれないよう音を教えます。



介助犬について知ろう

介助犬はドアの開閉、携帯電話やテレビのリモコンをもってくる、車いすをひく、など体に障害をもつ人の手足となって働きます。介助犬は、日本ではまだ数が少なく、お店に入れてもらえないこともあり、多くの人に知ってもらう必要があります。



セラピー犬について知ろう

セラピー犬は、心や体に病気や障害をもった人と触れ合い、つらい病気の気持ちをやわらげ、励まします。



絶対にしてはいけないこと!

盲導犬・聴導犬・介助犬・セラピー犬は人間のパートナーとして一生懸命に仕事をしています。

- ☆ 犬に声をかけない、口笛をふかない
- ☆ 食べものをあげない
- ☆ 人と犬の気持ちをつなぐハーネスや胴着にはさわらない

2. いじめは絶対に許さない

～いじめをしない、させない、許さない!!～

いじめを「遊びのつもり」「冗談のつもり」だと思いませんか？
そのいじめにあって、学校にこれなくなったり、病気になったり、
死んでしまったお友だちもいます。

いじめられているあなたへ

いつも、自分の気持ちを大切に、
はっきり伝えることが大事！

心は目には見えないけれど、体と同じように疲れたり、傷ついたりします。守ってあげられるのは自分自身です。だから、いやなことやつらいことをされたときは、「やめてほしい」と言しましょう。

ひとりで、考えこんで悩まないで、
だれかに打ち明けてみよう！

自分がいじめにあっていることを人に話すのは、はずかしいかもしれませんが、つらいかもしれませんが、悲しい気持ちになるでしょう。でも、いじめは絶対にあなたのせいではないのです。だから勇気を出しておうちの人に、お友だちに、先生に相談してみましよう。ひとりで我慢しないでいいんだよ。

こどもの人権110番(いじめに関する相談) 法務省

いじめを受けて学校に行きたくない、でも先生や親には言えない、誰に相談していいかわからない、ひとりで悩まないで、まずは相談してみよう。

【電話】0120-007-110(無料) 平日 午前8時半から午後5時15分

いじめているあなたへ

人をいじめるって、
おもしろいの、楽しいの？



- からかって、笑って おもしろい？
- 無視して、仲間はずれにして、いつもヒソヒソ陰口して楽しい？
- ものをかくしたり、こわしたりして、気分がいいの？
- 叩いたり、蹴ったりして、すっきりするの？
- インターネットに悪口を書いて、だれが書いたかわからないからいいわけ？



あなたは「自分はいじめていない」と思っているけど、自分が友だちに同じことをされたらどう思うだろう？
本当に遊びと思える？



いじめられるって、すごくつらくて、悲しいんだよ。

いじめを見ているあなたへ

勇気をもって大人に伝えよう

友だちがいじめられていても、関係ない、めんどくさいと知らんぷりしていませんか。いじめはいつ自分におきても不思議ではないんだよ。友だちが困っていたり、悩んでいたなら、勇気をもって大人に伝えよう。



3. 応急手当のしかたをおぼえよう

友だちが急なケガや病気になったとき、病院へ行く前に正しく応急手当ができれば、痛みや不安をやわらげたり、症状の悪化を防ぐことができます。

もしものときにお互いに助け合えるよう、簡単な応急手当の方法をおぼえておきましょう。



こんなときどうする？

Q.1

公園で野球をしていて、外野フライを追いかけているとき、転んで足をねんざした！



Q.2

木にひっかかった風船を取ろうとして、近くの枝で腕を切った！



Q.3

お茶を入れようとしてやかんの取っ手をにぎったら、熱くて思わず手をはなし、お湯がこぼれてやけどした！



Q.4

学校帰りにハチにさされた！



Q.5

友だちとゲームをして遊んでいるとき、友だちが倒れたまま動かなくなってしまった！



答え

こんなときどうする？

- ① ① すぐに患部を冷やす。
② はれがひくまでなるべく動かさない。



- ② ① 傷口に汚れがついていればそれを洗い流す。
② キレイなガーゼや布を傷口の上からしっかりあてて傷口が開かないように止血する。
③ 傷口を圧迫したまま心臓より高くして止血する。



- ③ ① すぐに冷水で10～15分痛みや熱さがやわらぐまで冷やす。
※ 衣服はぬがさず、その上から冷やす。



- ④ ① 全身にじんましんがでたり、顔色が青くなり、吐き気や呼吸困難などの症状が現れたらすぐに救急車を呼ぶ。

- ⑤ ① けっして大声で呼んだり体をゆすったりせず、すぐに救急車を呼ぶ。

けんこう
健康ことわざ知って
おこう！

ことわざには、昔の人の知恵がつまっています。からだや健康についてどのように教えているのでしょうか。

ねる子は育つ

「たっぴりねむる子は、元気に育つ」という意味です。ねている間に、成長ホルモンがでて骨や筋肉が成長することが科学的にわかっています。

病は気から

「気持ちによって、病気が重くなったり軽くなったりする」という意味です。よくよく暗い気持ちでいると、よくねむれず、食べものの消化も悪くなり、免疫力(健康でいる力)がなくなり病気に負けてしまいます。

はら八分目に医者いらず

「おなか一杯にならないくらいで食べるのをやめれば、お医者さんにかかる病気にならない」という意味です。ゆっくりかんで食べると、おなかの八分目くらいで脳がいっぱいだと感じます。食べすぎておなかをこわすこともなくなります。

AEDが置かれている場所は？

たおれている人の心臓に電気ショックを与えることで、心臓の状態を正常に戻す装置です。AEDを使う時間が1分遅れるごとに命が助かる確率が10%下がるといわれています。

AEDは、駅や公共施設などさまざまな場所に設置されており、もしものときすぐに周囲の人にAEDの位置を知らせることができるよう、ふだんからAEDの設置場所を確認しておくといでしょう。



～もっと知りたいきみへ～

人間の体ってすごいよね。コンピュータみたいにせいみつです。おうちの方と一緒に体についてインターネットでしらべてみよう。

4. 緊急通報のしかたをおぼえよう

目の前で人が倒れた、事件や事故を見た……
 そんなときは、近くにいる大人に緊急通報をしてもらいましょう。

もしも近くに大人がいない場合はあわてずに緊急通報をして、落ち着いて質問に答えましょう。緊急通報は家の電話、公しゅう電話、携帯電話からできます。

★ 救急、火事…… **119番**

★ ひったくりやけんか、交通事故など…… **110番**

緊急通報を公しゅう電話からかけるとき

- 硬貨やテレホンカードを使わずに、かけることができます。
- 停電しているときでも、かけることができます。
- 公しゅう電話の種類によって、かけ方がちがいます。

タイプ	赤色の「緊急通報ボタン」がある(みどり色)	「緊急通報ボタン」がないもの(グレーまたはみどり色)
かけ方	① 受話器を手に取ります ② そして、緊急通報ボタンをおします ③ それから110番や119番をおします	① 受話器を手に取ります ② そのまま110番や119番をおします
見わけ方	下のほうに赤い緊急通報ボタンがついています 	上のほうにディスプレイがあります 

★ 大人がいない家の中で遊んでいたら、
友だちが突然倒れた！



119番のかけ方

(通信員) 火事ですか？救急ですか？

(あなた) 「救急です」

(通信員) 場所はどこですか？

(あなた) 「〇〇区〇〇丁目〇〇番地です」
(目印など具体的に)

(通信員) どうしましたか？

(あなた) 「人が倒れました」
(できるだけ内容を具体的に)

(通信員) あなたの名前と今かけている電話番号を
教えてください。

(あなた) 「山田太郎です。電話番号は〇〇〇〇です」

★ 家の前で車とバイクが
衝突した！



110番のかけ方

(警察官) 何かありましたか？

(あなた) 「交通事故です」

(警察官) いつですか？

(あなた) 「〇時〇分ごろです」

(警察官) 場所はどこですか？

(あなた) 「〇〇区〇〇丁目〇〇番地です」
(目印など具体的に)

(警察官) 今どうなっていますか？

(あなた) 「車とバイクがぶつかってケガ人がいます」

(警察官) あなたの名前と今かけている電話番号を
教えてください。

(あなた) 「山田太郎です。電話番号は〇〇〇〇です」

公しゅう電話のかけ方をおぼえよう!

- 外にいて、うちに帰る時間がおくれそうなときは、公しゅう電話から電話をして、家族に知らせましょう。
- 地震などの災害で電話がつながりにくくなったときも、公しゅう電話はさいしょに復旧します。つかい方をれんしゅうしておきましょう。
- 学校や塾のまわり、駅、スーパーやコンビニなど、身近なところで公しゅう電話がある場所をおぼえておきましょう。

公しゅう電話のかけ方

- 1 受話器を手に取ります
- 2 硬貨(10円玉や100円玉)またはテレホンカードを入れます
- 3 あいての電話番号をおします



※市外に電話をかけるときは市外局番からおします
 ※100円玉を入れた場合はおつりが出ません

おうちの方と一緒に通学路の公衆電話をインターネットでしらべてみよう!

公衆電話インフォメーション

検索

おぼえよう! 災害用伝言ダイヤル 171

地震や台風の災害がおこると、全国から被災地(災害にあったところ)への電話がつながりにくくなります。そのときはNTTの「災害用伝言ダイヤル171」を利用します。無事かどうかということ伝えるメッセージを録音したり、再生したりすることができます。

- 家の電話、公しゅう電話、携帯電話などから利用できます。
- 録音された伝言はサービス提供期間終了まで保存されます。
※災害時の状況により変わることがあります。
- NTTの電話から録音・再生の通話料は無料です。
- あんしゅう番号を利用し、録音・再生することもできます。
※家族で利用するルールを決めておきましょう。

ぼうさいたいさく
 防災対策は
 おこる
 日頃の備えから



伝言の録音

171 をダイヤルします

▼ ガイダンスが流れます

録音の場合 1

▼ ガイダンスが流れます

被災地の方は家が携帯の
 電話番号を市外局番からダイヤルします

0xx-xxx-xxxx

▼ ガイダンスが流れます

1

▼ ガイダンスが流れます

伝言を録音します(30秒以内)

伝言の再生

171 をダイヤルします

▼ ガイダンスが流れます

再生の場合 2

▼ ガイダンスが流れます

連絡をとりたい被災地の方の
 電話番号を市外局番からダイヤルします

0xx-xxx-xxxx

▼ ガイダンスが流れます

1

▼ ガイダンスが流れます

伝言の内容を確認します

インターネットを 正しく つか 使うこと

せかいじゅう
世界中の人とメールができたり、
しら
調べたいことがすぐにわかったり、
べんり
インターネットってとっても便利！

ただ まも
正しくルールを守って
つか はんざい
使わないと、犯罪やトラブルに
ま こ
巻き込まれたりします。



ルールや
マナーを
おぼえよう



「インターネット」ってなに？

インターネットとは、せかいじゅう
世界中のコンピュータが
クモの巣のようにつながっており、文章や画
ぞう えいぞう じょうほう
像、音楽、映像などの情報をやりとりするこ
ができるしくみ。上手に使うととてもべんり
便利！

1. インターネット、ケータイは 約束を守って 安全に利用しよう

インターネットを利用するときの約束

約束 その1

知らない人からのメールは開かない！

アドレスをクリックするだけで、お金を請求されたり、ほかの人へ
まわさないと不幸になるという「不幸のメール」がきたりします。

約束 その2

あやしいホームページは見ない！

人をだましてお金をとろうとするホームページや、
開いただけでウイルスに感染するこわいものがあるよ。
リンクもクリックもしないようにしよう。

約束 その3

掲示板やブログに悪口を書かない！

友だちをいじめることになるよ。絶対にしてはいけない。

約束 その4

名前や住所などを書きこまない！

名前や住所、アドレス、電話番号など、
自分の情報を書きこむと、悪いこと
に利用されてしまいます。



約束しよう！

携帯電話も、約束を守って使いましょう

1 決められたルールは 絶対守る！

おうちの方との約束、学校で
決められたルールはしっかり守ろう。



2 周りの人に迷惑をかけない！

病院、電車・バス、図書館、美術館、
映画館など公共の場では電源を切るか、
マナーモードにしよう。



3 知らない人、迷惑メールを 開いてしまったら、すぐに削除！

迷惑メールは無視して、すぐに削除。
絶対に返信も転送もしないようにしよう。



4 無料のサイトを見ていたら、 知らない子からメッセージ！

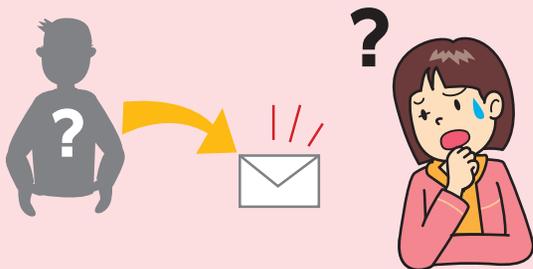
女の子でも、近くに住んでいる
と言っても、大人がこどもになり
ずまっているかもしれません。
削除してしまいましょう。ほっておきましょう。



2.こんなとき、 どうする？



Q.1 「子犬を飼^かってくれる人をさがしています。
お友だちにも転送^{てんそう}してね」のメールがきた！



Q.2 無料^{むりょう}でゲームができる
ホームページを案内^{あんない}するメールがきた！



Q.3 好きなアイドルグループを応援^{おうえん}する
掲示板^{けいじばん}に自分の名前や電話番号^{ばんごう}を
書こうと思った！



Q.4 友だちのA君とけんかしたら泣いたので、
掲示板^{けいじばん}に、A君は泣き虫だと書こうと思った！



答え

そんなとき、 こうしよう!

A.1

たくさんの人へ転送を呼びかけるメール(チェーンメール)がきても自分のところで止めましょう。

こんなことがあったよ

- ・かわいそうなので、電話したらお金をくださいといわれ、こわかった。
- ・メールを友だちに転送したので、友だちをこまらせてしまった。

A.2

あやしいホームページはみてはいけません。

こんなことがあったよ

- ・クリックしたら、あとからおうちへお金の請求がきた。
- ・コンピュータウィルスに感染して、パソコンが使えなくなった。

A.3

自分の情報(名前・電話番号・学校名・年齢など)を書いてはいけません。

こんなことがあったよ

- ・掲示板に書きこんだら、ぜんぜん知らない人が毎日電話してきて、とてもこわかった。
- ・私の名前で、変なことが掲示板に書かれている。

A.4

友だちの情報や、悪口なども書いてはいけません。

こんなことがあったよ

- ・掲示板をみたA君は、学校でもぼくとは口もきいてくれなくなった。
- ・みんながぼくのことを、いじわるしているといっている。

知って
おこう!

小学生のみなさんを
守るためのサービス

インターネットを使いこなしていない小学生のみなさんは、危ないホームページと気づかずにうっかりクリックしてしまうことがあるかもしれません。こうしたトラブルを事前に防ぐのが「フィルタリングサービス」です。家の人パソコンにフィルタリング設定すると、あやしいホームページにアクセスできなくなるので、小学生のみなさんも安全にインターネットを楽しむことができますよ。

そう だん まど くち

相談窓口

- 都道府県警察本部のサイバー犯罪相談窓口
<http://www.npa.go.jp/cyber/soudan.htm>
- 日本データ通信協会〔迷惑メール相談センター〕
TEL:03-5974-0068
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/>

①保護者の方へ

パソコンの使用率は小学生で8割を超え、ホームページ閲覧、ネットゲーム、サーチエンジンなどが多く利用されています。それに伴い、ネット依存による生活への支障や、犯罪に巻き込まれるケースも増加しています。保護者の方がインターネット上のトラブルを認識することで、子どもの利用状況を把握して制限したり、トラブルに巻き込まれないようあらかじめフィルタリングなどの設定を行いましょう。

エコを 心がける こと

いま、地球の気温が
どんどん上がっているんだって。
このままでは、地球は生き物が
住めない星になってしまうかも
しれないんだ。

みんなで協力して、
地球の未来を守らなくちゃね。

地球のために
何ができるかな？



「日本の絶滅危惧種1338種類の動物と
2259種類の植物」ってなに？

人間のさまざまな活動が、多くの生き物の絶滅の原因になっています。これらの生き物を助けるために大切なことは、すみかなどの環境を守ってあげることです。人間も生き物です。環境について考えてみよう。

環境省インターネット

1. 地球の未来のために、知っておきたいこと

地球温暖化ってなんだろう？

みなさんもテレビや新聞などで「地球温暖化」という言葉を見たり聞いたりしたことがあるでしょう。

地球温暖化とは、地球の気温が高くなっていくことです。

人間の体も高い熱が出るとぐあいが悪くなるように、このまま地球温暖化が進むと、さまざまな悪いえいきょうが出てくると予想されています。



地球温暖化が進むとどうなる？

地球の平均気温が3.5℃上がると、世界各地のたくさんの動植物が環境に適応できなくなり、絶滅するといわれています。

21世紀末、CO₂の排出量を最も少なく抑えた場合は平均1.8℃、最も多い場合は4.0℃という予測もあります。

日本でもここ100年で平均1.06℃上昇。大都市ではとくに上昇が大きく、東京では3.0℃も上がっています。

世界はどうなる？

海水の温度が上がって海水がふくらみ、南極などの氷がとけ出して、海面が上昇。南太平洋の島国が海に沈む。



砂漠化による水不足、ハリケーンやゲリラ豪雨などの災害が起こる。



熱帯地方の害虫や病原菌が温帯地方でも生きられるようになり、作物が育たなくなったり、人々の病気が増える。



世界の作物の生産地域が変わり、外国から食料を輸入できなくなる。



2. 地球温暖化を防ぐための取り組み

地球温暖化を防ぐには、CO₂を出さないようにすることが大切です。

そのために、CO₂をなるべく出さない製品やエネルギーが開発されています。

身のまわりの省エネルギー製品

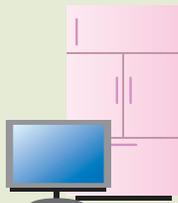
使うエネルギーが少なければ、排出されるCO₂も少なくなります。

このように少ないエネルギーで動く「省エネルギー製品」が、温暖化防止に役立っています。



エコカー

(ハイブリッドカー、電気自動車など)



エコ家電

(省電力の液晶テレビ、冷蔵庫など)



LED照明

(長寿命で省電力)

自然エネルギー

石炭や石油は燃えるときにCO₂を排出する上、燃やせばなくなってしまいます。でも太陽光や風力などの自然のエネルギーはなくならないし、CO₂も出しません。

これら自然エネルギーを使って電気を作る取り組みが進んでいます。

太陽光発電

ビルの屋上や住宅の屋根につけたパネルから太陽光を取り込んで電気を作ります。

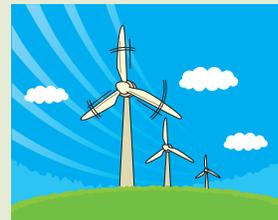
余った電気は電力会社を買ってもらうこともできます。



風力発電

風の中で風車をまわしながら電気を作ります。

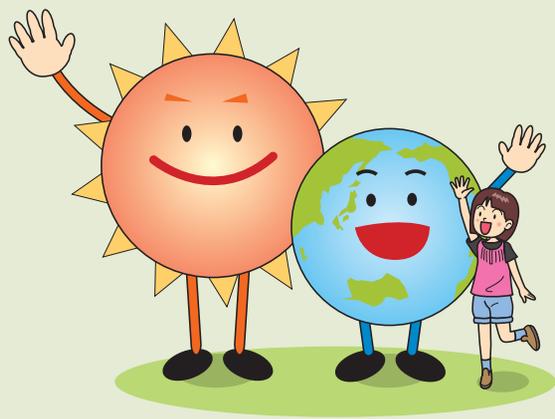
風車は紀元前のエジプトで水を吸い上げるための動力として使われていたという記録が残っています。人類は古代から自然の動力として、水と風を活用していたようです。



3. エコ生活を はじめよう

これまで、人間は限られたエネルギーをたくさん使い、モノをたくさん作っては使って捨てる生活を続けてきました。

私たちがこれからも地球で暮らしていくためには、そんな生活を見直さなくてはなりません。地球温暖化を防ぐためには、私たち一人ひとりがエネルギーをせつやくする「エコ生活」を心がけることが大切です。



エコ生活3つのキーワード

省エネルギー

一人ひとりが使うエネルギーの量をへらすよう心がけることで、CO₂の排出量をへらして地球温暖化をストップさせましょう。

3 R

Reduce(リデュース)=ごみをへらす

ゴミを集めて燃やすためのエネルギーを少なくできます。

Reuse(リユース)=くりかえし使う

新しい製品を作るためのエネルギーを少なくできます。

Recycle(リサイクル)=再生して使う

回収したプラスチックや紙などを新しい製品に作り直して、資源のムダを少なくできます。

植物を育てる

植物は光合成*によって空気中のCO₂をへらしてくれる上、葉から出る水蒸気でまわりの温度を下げてください。

みなさんも学校やおうちで植物を育てましょう。

*光合成: 植物が太陽光をかりて、空気中のCO₂と土の中の水から養分を作って酸素をはきだすしくみ。



~もっと知りたいきみへ~

おうちの方と一しょにインターネットでしらべてみよう。

環境省子どもホームページ

検索

「早寝早起き 朝ごはん」で もっと元気に!!

朝起きたときは脳のエネルギーは空っぽ!
朝ごはんをしっかりと食べて、
脳にエネルギーを補給してあげよう



すこやかな成長のためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠が大切です。よりよい生活リズムをしっかりとつくるため、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

早寝早起き朝ごはん全国協議会

検索

「早寝早起き朝ごはん」のできている子は
規則正しい生活でパワー全開!
だから、遊びも勉強もがんばれるんだね。



「いますぐ、できることから始めよう!」



早寝

脳や体を成長させるホルモンは、眠っている間に出ています。

十分な睡眠時間をとることが、脳の働きに大きくえいきょうします。



早起き

イライラせず、おだやかな気持ちになる、セロトニンという脳内ホルモンがあります。朝日を浴びると、このセロトニンが十分に出来ます。

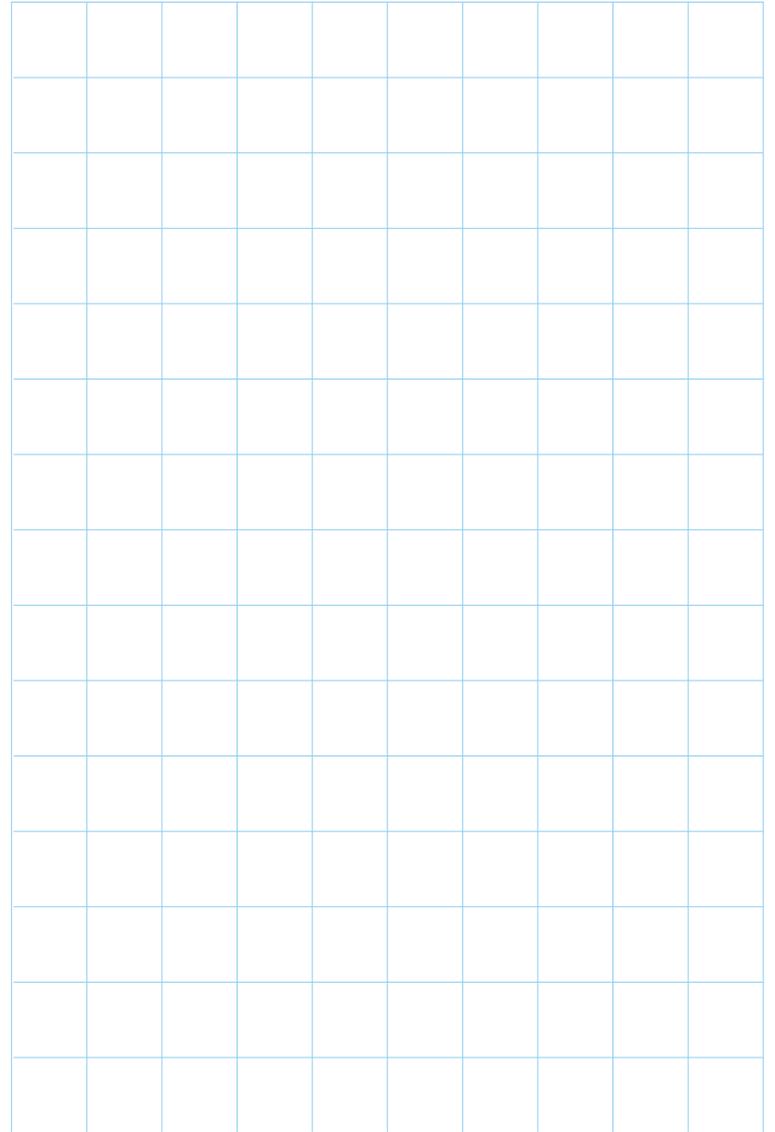
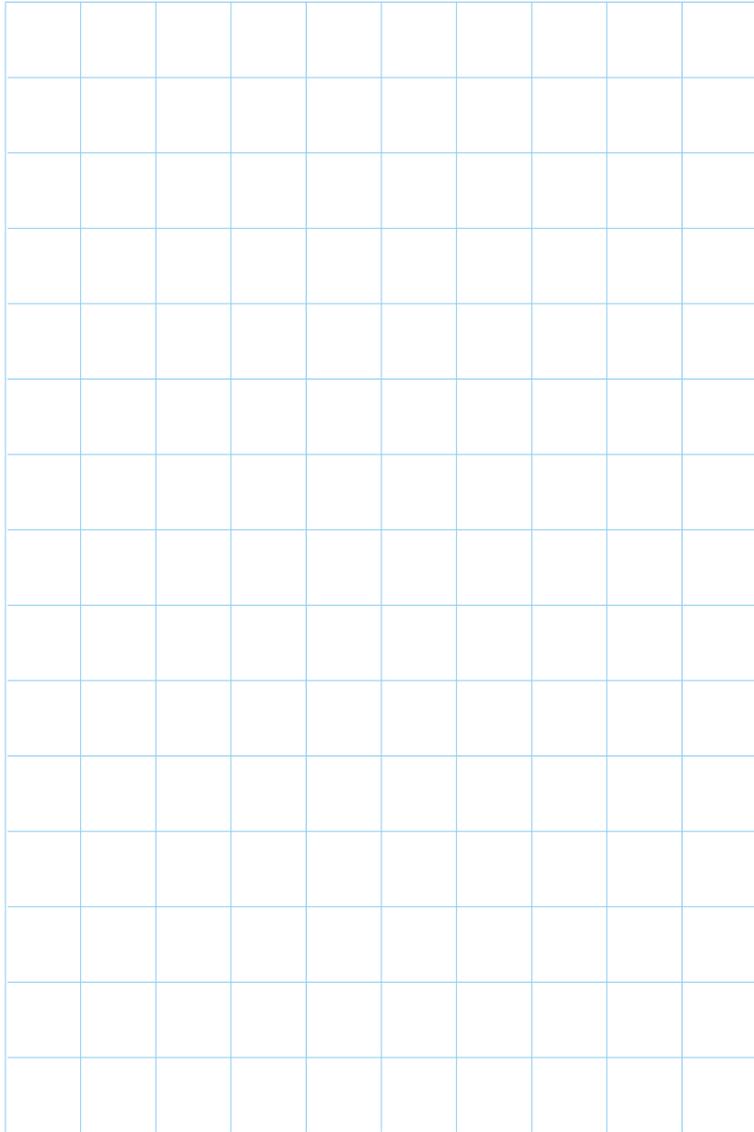


朝ごはん

眠っている間にも、脳はエネルギーとしてブドウ糖を使っています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーがとどけられ、活発な働きが進みます。



メモ



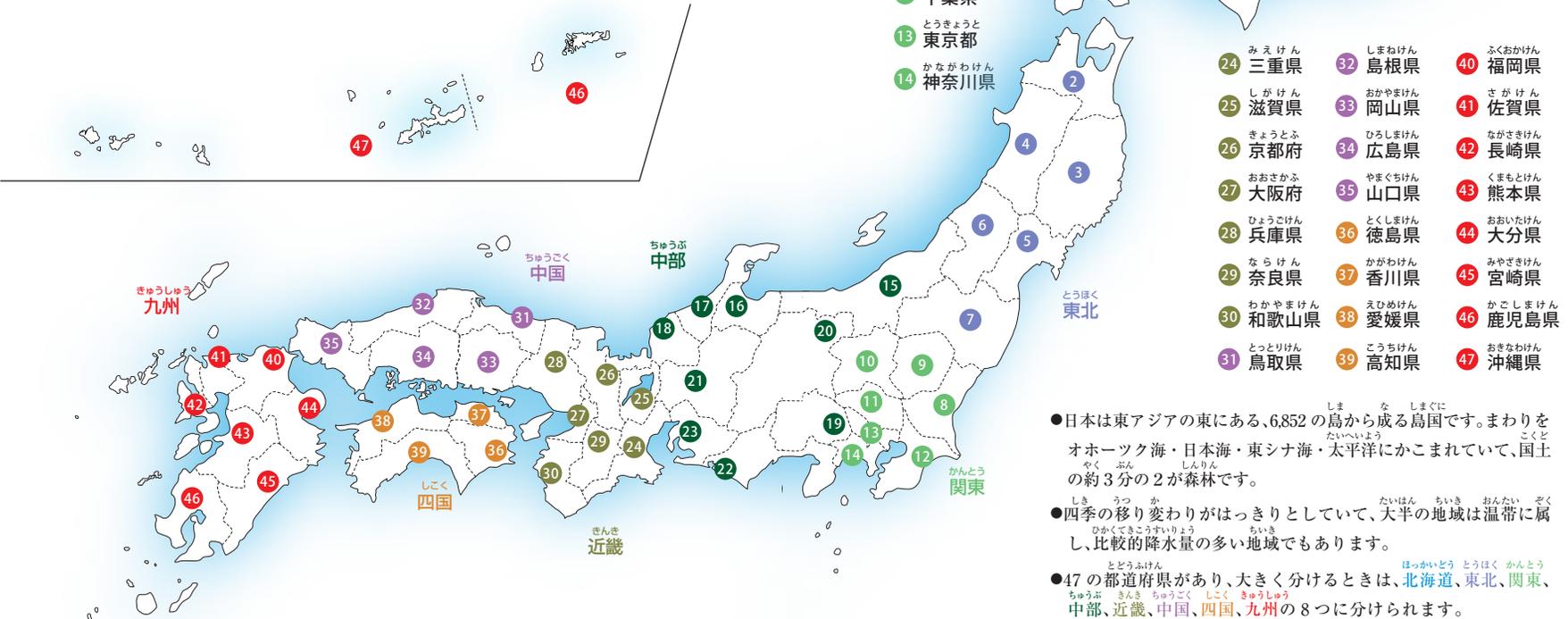
世界地図



日本地図



- 1 北海道
- 2 青森県
- 3 岩手県
- 4 秋田県
- 5 宮城県
- 6 山形県
- 7 福島県
- 8 茨城県
- 9 栃木県
- 10 群馬県
- 11 埼玉県
- 12 千葉県
- 13 東京都
- 14 神奈川県
- 15 新潟県
- 16 富山県
- 17 石川県
- 18 福井県
- 19 山梨県
- 20 長野県
- 21 岐阜県
- 22 静岡県
- 23 愛知県



- 24 三重県
- 25 滋賀県
- 26 京都府
- 27 おおさか府 大阪府
- 28 ひょうごけん 兵庫県
- 29 ならけん 奈良県
- 30 わかやまけん 和歌山県
- 31 とっとりけん 鳥取県
- 32 しまねけん 島根県
- 33 おかやまけん 岡山県
- 34 ひろしまけん 広島県
- 35 やまぐちけん 山口県
- 36 とくしまけん 徳島県
- 37 かがわけん 香川県
- 38 えひめけん 愛媛県
- 39 こうちけん 高知県
- 40 ふくおかけん 福岡県
- 41 さがけん 佐賀県
- 42 ながさきけん 長崎県
- 43 くまもとけん 熊本県
- 44 おおいたけん 大分県
- 45 みやぎけん 宮城県
- 46 かごしまけん 鹿児島県
- 47 おきなわけん 沖縄県

●日本は東アジアの東にある、6,852の島から成る島国です。まわりをオホーツク海・日本海・東シナ海・太平洋にかこまれていて、国土の約3分の2が森林です。

●四季の移り変わりがはっきりとしていて、大半の地域は温帯に属し、比較的降水量の多い地域でもあります。

●47の都道府県があり、大きく分けるときは、北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州の8つに分けられます。

ちよう 電話帳をつくろう

ばんごう お友だちの電話番号

なまえ	でんわばんごう
	☎
	☎
	☎
	☎
	☎

きんきゆう れんらくさき 緊急の連絡先

なまえ	でんわばんごう
けいさつ 警察 (パトカーを呼ぶとき)	☎ 110 (ひゃくとおばん)
しょうぼう 消防 (消防車・救急車を呼ぶとき)	☎ 119 (ひゃくじゅうきゅうばん)
学校	☎
ならいごと	☎
	☎

かぞく れんらくさき 家族の連絡先

なまえ	でんわばんごう
	☎
	☎
	☎
	☎
	☎

自分の街の天気予報 <small>まち てんきよほう</small>	☎ 177 <small>ほか まち よほう しがいきょくばん (他の街の天気予報は市外局番+177)</small>
時報 (正確な時刻を知りたいとき) <small>じほう せいかく じこく</small>	☎ 117
24時間いじめ相談ダイヤル <small>そうだん</small>	☎ 0570-0-78310 <small>なやみいおう (毎日24時間対応)</small>
こどもの人権110番 <small>じんけん</small>	☎ 0120-007-110 <small>へいじつ (平日午前8時30分から午後5時15分まで)</small>

家から学校までの 安全マップを 作ろう!

ちいきあんぜん きんじよ
地域安全マップを作って近所をしらべよう!

安全マップの作り方

1. 用意しましょう

- ぼうはん 防犯マップ作成ページ
- マジック
- さくせいようそざい 作成用素材シール
- カメラ
- えんぴつ 鉛筆
- も 持ち歩き用の地域の地図
- いろえんぴつ 色鉛筆
- メモ帳

2. チェックする場所を決めましょう

- みとお わる しかく 見通しの悪い死角
- らくが くら ぼしよ 落書きやうす暗い道のある場所
- ほどろ しんごうき どうろ 歩道や信号機がない道路
- まも れんらくしよ など 子どもを守ってくれる「子ども連絡所」など
- ゆうびんきょく コンビニや郵便局など人がいるところ

3. 通学路を親子や友だち同士で歩きましょう

地図をもとに町を歩き、危険や不安を感じる場所をさがしていきます。お店の人や地域の人にどこが危ないか聞いてみましょう。

ポイント

- 町を歩く場合は必ず保護者や先生、グループで歩くなど絶対にひとりで行動することないようにしましょう。
- 町を歩く時にはメモを取りながら歩きましょう。
- カメラなどを持って現場の写真をさつえいしておくといいでしょう。

4. シールや色を使って、地図を作ろう

町歩きから帰ってきたら、通学路の地図を防犯マップ作成ページに書きます。メモや写真をもとに危険な場所や注意する場所を地図に書きこんでいきます。色分けしたシールを貼ったり工夫をし、わかりやすいマップにしましょう。

5. まとめよう

地図を見ながら、どういうところでどんな事故や事件が起きやすいか考えてみましょう。おけいこ教室、友だちの家、公園などに行く時の道を相談して決めておくのも大切です。また、不審者や車がいた場合に通る予備の道もみつめておくといいでしょう。

家から学校までの 安全マップ

危険な場所

- 信号のない横断歩道
- ガードレールがない通り
- うす暗い公園
- 細い通り
- 暗い通り
- 車が多い通り
- 歩道のない通り
- 駐車場
- 橋
- 歩道橋
- 信号のない交差点
- 猛犬注意

に逃げる場所

- 友だちの家
- 電話ボックス・公しゅう電話
- 交番
- 警察署
- コンビニ
- ガソリンスタンド
- こども110番の家
- お店
- 病院

マップの見本



<家から学校までの安全マップ>

あんぜん

へいせい
平成

年

月

日さくせい



しゃしん は
地図に写真を貼ると、
よりわかりやすい
地図になります



<家から[

]^{あんぜん}までの安全マップ>

平成

年

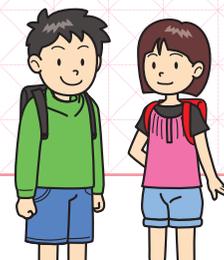
月

日さくせい

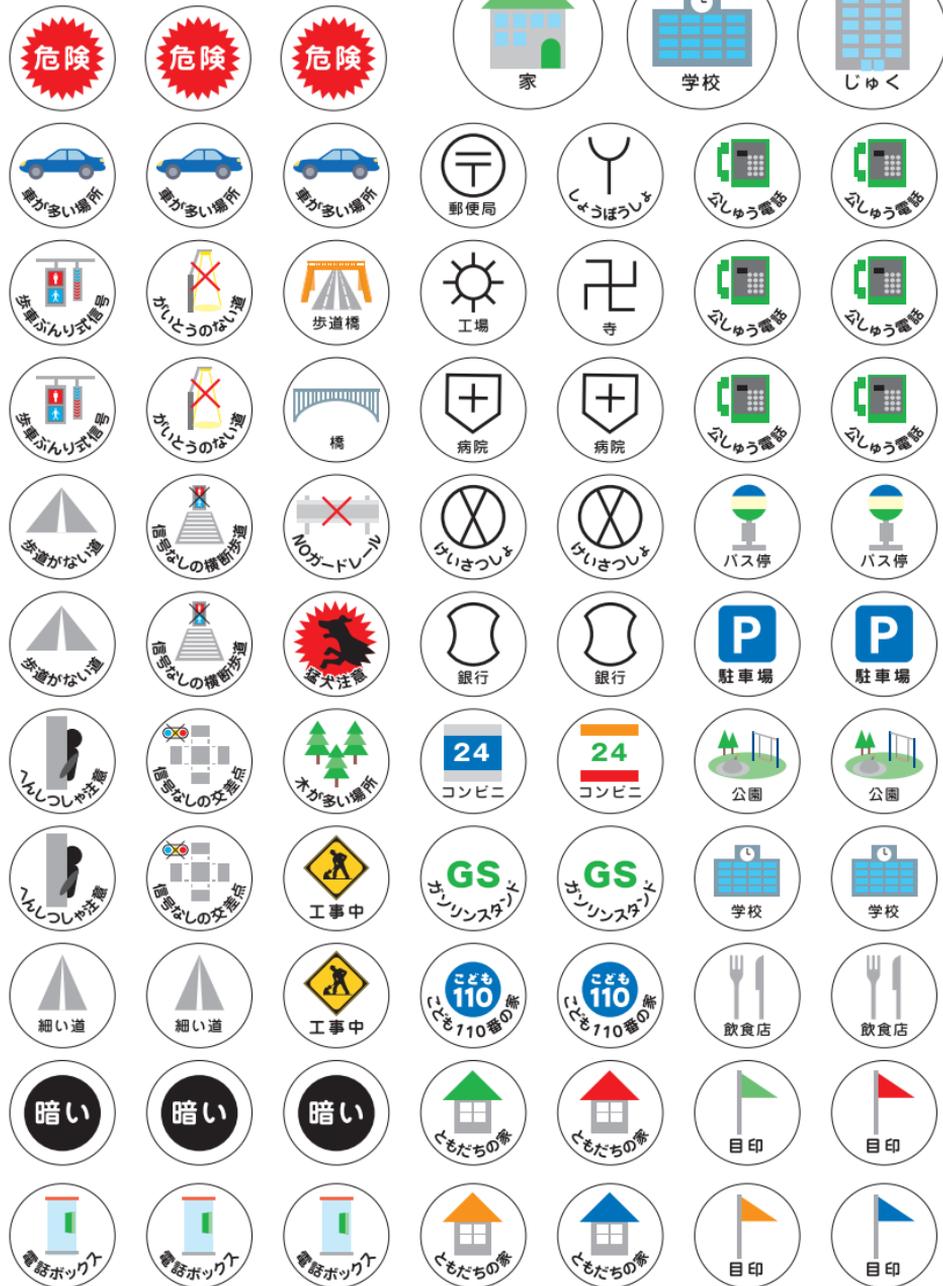
※[]の中は自分の行動範囲に合わせて書き込みましょう／例:塾、習い事など



友達と危険な場所の
情報を共有することも
大切です



あんぜん
安全マップシール



名 前			
住 所	〒□□□-□□□□		
電話番号	()	—	
生年月日	年 月 日	けつ えき がた 血 液 型	
学 校 名	年 組		



公益財団法人 日本公衆電話会

公益財団法人日本公衆電話会は、昭和27年全国各地に広がった「公衆電話受託者様の会」をベースに、昭和47年全国会員組織として財団法人を設立し、平成24年10月1日公益財団法人に生まれ変わりました。

わたしたちは、健全な社会生活の充実にむけ、地域の安全と安心に関する情報提供、社会貢献活動に取り組んでおります。

発行：公益財団法人 日本公衆電話会

〒160-0023

東京都新宿区西新宿1-13-12 西新宿昭和ビル

TEL.03-5339-6500 FAX.03-5339-6505

[URL] <http://www.pcom.or.jp/>