



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いちいんです。気持ちよく生活せいかつできるよう、ルールやマナーを守り、思いやりの気持ちをもって行動こうどうすることが大切です。

事故じこや犯罪はんざいから自分を守るにはどうしたらいいのか、助けを必要ひつようとする人にどうしたらいいのか、この手帳てちょうを参考さんこうにしておうちのみなさん、お友達だちと一緒に考えてみてください。

一人ひとりが社会の一員いちいん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 いろんな災害…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

## 新型コロナ感染症対策 79

付録 .....

メモ…83 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 を  
事 故  
お こ さ  
起 こ さ  
ないこと

歩いているときも、<sup>じてんしゃ</sup> 自転車の<sup>の</sup> 乗るときも、  
<sup>どうろこうつうほう</sup> 道路交通法という<sup>ほうりつ</sup> 法律で

ルールがきめられています。

もっと<sup>こうつうあんぜん</sup> 交通安全を心がけないとね。

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」

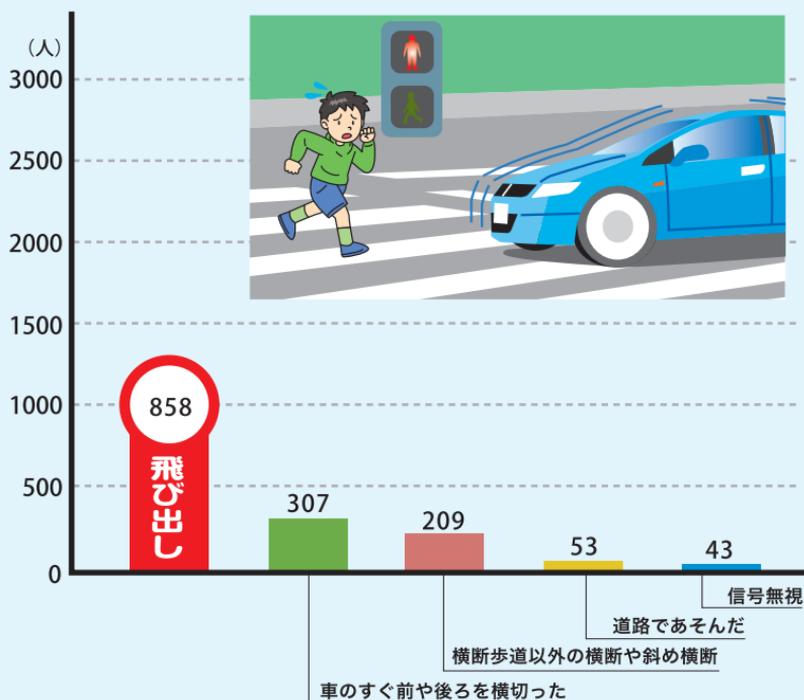
<sup>きゅう</sup> 急にトンネルに入ると、真っ暗で何も見えないことがあるよね。それは目が暗さに慣れていないからです。

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<sup>こうつう</sup> 事故<sup>じこ</sup>が多く発生<sup>はっせい</sup>します。「午後4時から午後6時」が魔の時間帯<sup>ま じかんたい</sup>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(2019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



おうだんほどろ  
**横断歩道**  
おうだんほどろ  
横断歩道が  
あることをしめ  
示しています。



ふつうじてんしゃほどろつうこうが  
**普通自転車歩道通行可**  
ふつう 普通自転車  
が歩道を  
つうこう 通行  
できることをしめ  
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 おうだん  
歩行者は横断でき  
ない道路であるこ  
とをしめ  
示しています。

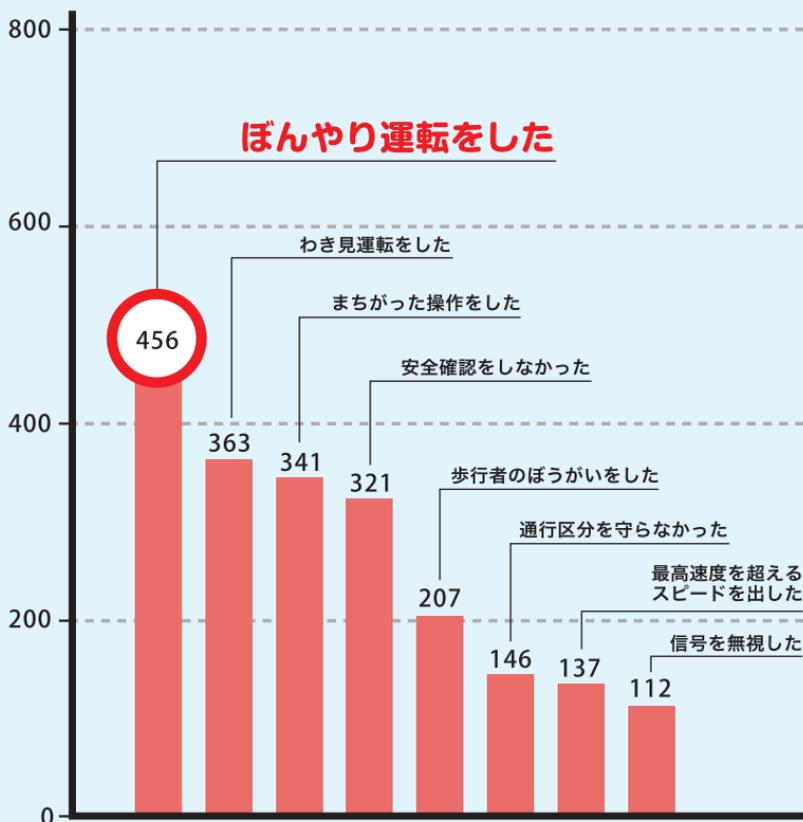


ほこうしゃつうこうど  
**歩行者通行止め**  
ほこうしゃ とお  
歩行者は通れない  
道路であることをしめ  
示しています。

## 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「2019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 し ぼう じ こ お げん いん い  
 死亡事故が起きた原因の1位は、  
しんごう め し  
 「信号を無視した」でした。 こたえ  
 ( )
- Q.2 うんてんしゃ うんてん  
 運転者は毎日運転しているので、  
まちがった そうさ  
 まちがった操作をすることはありません。 こたえ  
 ( )
- Q.3 し ぼう じ こ お げん いん うんてんしゃ  
 死亡事故が起きた原因は、運転者が  
うんてん ばあい  
 「ぼんやり運転をした」という場合  
もっと  
 が最も多いです。 こたえ  
 ( )
- Q.4 ばんめ  
 2番目に多いのは「まちがった操作をした」  
お し こ  
 ために起きた事故です。 こたえ  
 ( )

こうつう まも  
 交通ルールを守っていても、思いがけない事故にまき  
じ こ  
 こまれることがあります。

し ぼう じ こ お げん いん うんてんしゃ  
 死亡事故が起きた原因で、運転者が考えごとをしたり、  
 ついついボーッとしたり、ウトウトしてしまった「ぼんやり  
うんてん  
 運転」が第1位です。次に多いのが「め けん けん  
 わき見運転」です。

こうつう まも ほどろ  
 私たちはしっかり交通ルールを守り、歩道にいても車  
ちゆうい  
 の動きに注意しましょう。

き け ん よ そ く

## 2. 危険を予測しよう

こうつうじこ かなら げんいん  
 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? どうしたらいいのか? と考える  
 と、危険が予測できるようになります。

### しんごう こうさてん 信号のある交差点

こうさてん じこ ぼしょ  
 交差点とその近くは、もっとも事故が多い場所です。  
 しんごう ちゅうい  
 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

ほこうしゃ しんごう  
 歩行者の信号が青になったので、  
 いきなり渡りはじめた。

こたえ  
 ( )

Q.2

ほこうしゃ しんごう  
 歩行者の信号が青になったので、  
 ぜんぽう ちゅうい わた  
 前方だけ注意して渡りはじめた。

こたえ  
 ( )

Q.3

しんごう か  
 とちゅうで信号が変わりそうなので、  
 つぎ しんごう ま  
 次の信号まで待つことにした。

こたえ  
 ( )



・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.7 答え(1.× 2.× 3.○)

P.6 答え(1.× 2.× 3.○ 4.×)

## 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りわたます。

そして、青点滅てんめつのときは渡りわた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**  信号しんごうを待ちきれない  
車くるまがもう動き出すかも  
しれません。



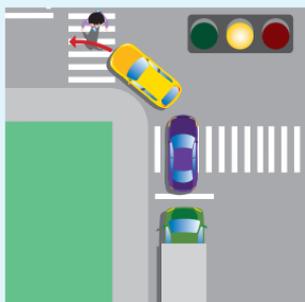
**Q.2**  渡りわたっているうちに  
信号しんごうになるかも  
しれません。



**Q.3**  歩行者用ほこうしゃようの信号しんごうが  
点滅てんめつしているときも、  
渡りわたはじめてはいけません。



こんなときどうする？

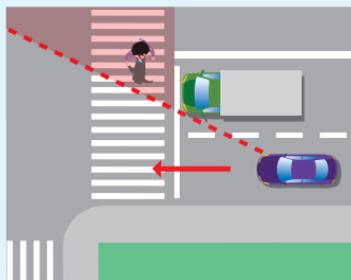


A



B

なら させつしゃ うせつしゃ  
 並んでいる左折車(A)・右折車(B)がつぎつぎに  
 曲がってきます。



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、  
 となりの車には横断歩道おうだんほどう  
 渡ってくる人が見えないかも  
 かもしれません。

しんごう 信号を守っていても、ほどう 歩道を歩いても、いつも安全ではありません。  
わり 無理やり交差点に入ってくる車、ほこうしゃ 歩行者に気がついていない車があります。  
 右と左のかくにん 確認、うんでんしゃ 運転者が自分に気がついているかたし 確かめよう!

だから

てんめつ 「青点減では渡りはじめてはいけない」  
わた  
 というルールをかならず守る

答え(1.青 2.赤 3.青)

## 信号のない交差点

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。

### こんな危険が!

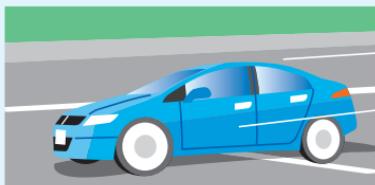
1

信号がないので、  
スピードを出している  
車が多いです。



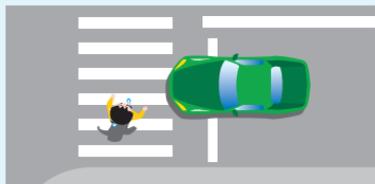
2

一時停止をしないで  
そのまま進んでしまう  
車があります。



3

停止線の前ではなく、  
線を越えて止まる車が  
あります。



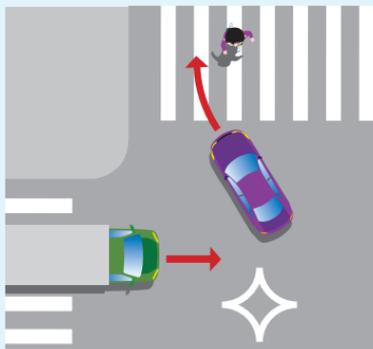
4

左右にいる人を  
見落としているぼんやり  
運転の車があります。



5

きゅう させつ うせつ  
急に左折や右折をする  
車があります。



6

まがるとき、後のタイヤを  
ほどう  
歩道にのりあげる  
車があります。



だから

前・右・左をよく見て、車が止まったことを  
たし わた  
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。

どうろ おうだん ちゅうい  
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  
あんぜんかくにん わた  
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。

## おうだんほどろ 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  
しないで進むとすす りこ げんいん  
しないです進むとすす りこ げんいん  
車事故の原因になりやすいです。

### しんごう おうだんほどろ 信号のない横断歩道では、 こんな危険が!

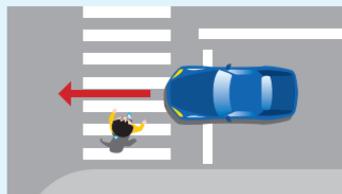
1

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

おうだんほどろ  
横断歩道の手前で  
いちじていし  
一時停止をしないで  
すす  
進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

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



おうだんほどう  
**冬の横断歩道では、**  
 きけん  
**こんな危険が!**

1 どうろ りょうがわ 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ため、  
 どうろ ほこうしゃ  
 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  
 どうろ  
 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、  
 ち  
 こちらに向かってきます。



4 しんごう  
 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

おうだんほどう たし わた  
 横断歩道では車がこないことを確かめてから渡る  
 たし 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

おうだんほどう わた  
 横断歩道でないところは渡らない

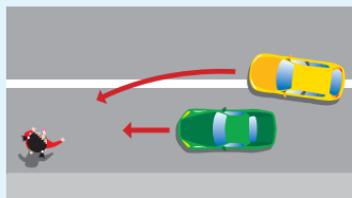
と きけん ① 飛び出しの危険  
かたがわいっしやせんどうろ 片側一車線道路

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。



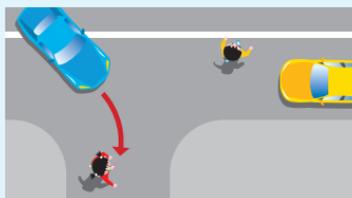
- 2 緑の車の後ろに、  
スピードをあげて  
おこ  
追い越そうとしている  
車があります。



- 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 ほんたいがわ  
反対側の車も歩行者に  
きゅう うせつ  
気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!

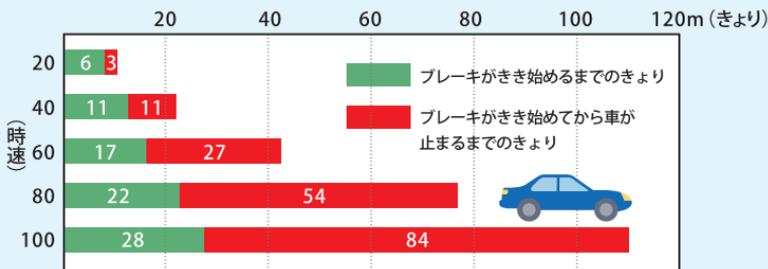
車はすぐには止まらない

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。

速度と停止きよりのめやす



こんなことがあるよ

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 きけん ② じゅうたくち  
飛び出しの危険② 住宅地

じゅうたくち  
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、  
うんてんしゃ  
運転者は気づいて  
いません。



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



3 じゅうたくち にもつ はこ  
住宅地には荷物を運ぶ  
車とか工事のための車など、  
ごうじ  
いろいろな車が入りします。  
てい  
大きい車ほど運転席から  
うんてんせき  
車のそばにいる人が  
しかく  
見えにくくなります。(死角)



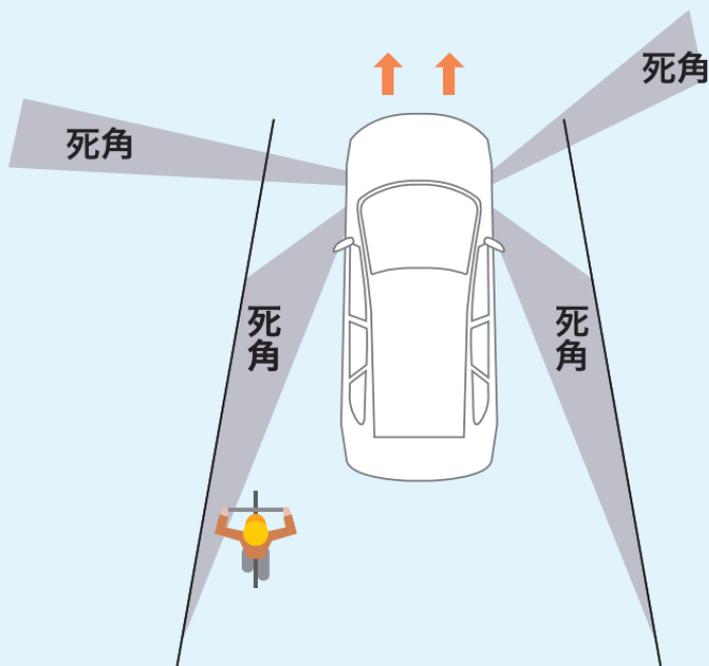
だから

ぜったいに飛び出しをしない  
と  
道路では遊ばない  
どうろ あそ

知って  
おこう!

じどうしゃ しかく  
自動車には「死角」がある

運転席から見えな<sup>うんてんせき</sup>いところを「<sup>しかく</sup>死角」といいます。死角に<sup>しかく</sup>人<sup>じてんしゃ</sup>や自転車<sup>じてんしゃ</sup>が入ってしまったときに自動車<sup>じどうしゃ</sup>が動くと、ひかれて<sup>うご</sup>しまいます。たとえ、自動車<sup>じどうしゃ</sup>が止まっても、死角<sup>しかく</sup>には近づかないようにしましょう。



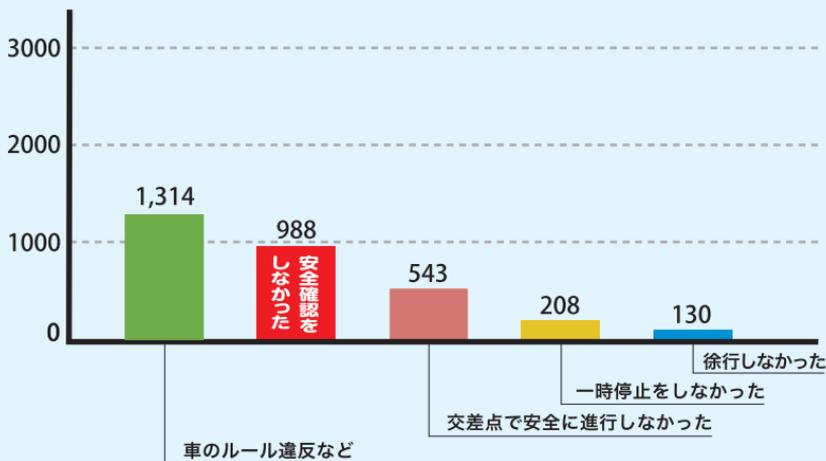
### ❶ 保護者の方へ

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りものです。



※(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(2019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。

## じてんしゃ 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<sup>じてんしゃ</sup>で歩道<sup>ほどう</sup>を通行<sup>つうこう</sup>できます。でも歩道<sup>ほどう</sup>は歩行者<sup>ほこうしゃ</sup>が優先<sup>ゆうせん</sup>。いつでも止まれるスピード<sup>スピード</sup>でゆっくり走り、歩道<sup>ほどう</sup>の真ん中<sup>まんなか</sup>から車道<sup>しゃどう</sup>より<sup>と</sup>を<sup>お</sup>通ります。
- 3 歩道<sup>ほどう</sup>では、人が多いときは、お<sup>お</sup>りて押して歩く。
- 4 「止まれ」の標識<sup>ひょうしき</sup>がある交差点<sup>こうさてん</sup>では、一度<sup>いちど</sup>止まって安全確認<sup>あんぜんかくにん</sup>をしてから通<sup>とお</sup>る。
- 5 自転車横断帯<sup>じてんしゃおうだんたい</sup>があるときは、自転車横断帯<sup>じてんしゃおうだんたい</sup>を渡<sup>わた</sup>る。
- 6 夜はかならずライトをつける。
- 7 二人乗り<sup>ににんし</sup>は禁止<sup>きんし</sup>。
- 8 2台以上<sup>だいいじょう</sup>で並<sup>なら</sup>んで走<sup>ま</sup>るのも禁止<sup>きんし</sup>。



じてんしゃおうだんたい  
自転車横断帯

じてんしゃ  
自転車のための  
おうだんどう  
横断道です。



おうだんほどう  
横断歩道・  
じてんしゃおうだんたい  
自転車横断帯

おうだんほどう  
横断歩道のわきに  
じてんしゃおうだんたい  
自転車横断帯があります。



じてんしゃつうこうど  
自転車通行止め

じてんしゃ  
自転車は、  
つうこう  
通行できません。



いちじていし  
一時停止

白い線の前<sup>せん</sup>でいったん止  
まり、安全<sup>あんぜん</sup>を確認<sup>かくにん</sup>しなけ  
ればなりません。

# 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で、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** おうだんほどろ  
 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** じてんしゃおうだんたい  
 自転車横断帯があるところでは、  
 じてんしゃおうだんたいとお  
 自転車横断帯を通る。

こたえ  
 ( )



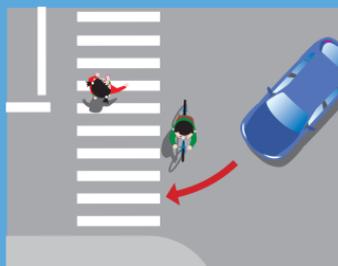
**Q.3** ほこうしゃ しんごう てんめつ  
 歩行者の青信号が点滅して  
 いるので、自転車のスピードを  
 あげて渡ることとした。

こたえ  
 ( )





させつ ま  
左折する車に巻きこまれる  
かもしれません。



うせつ  
右折する車とぶつかる  
かもしれません。



ぜんほうふちゆうい  
前方不注意の車が  
いるかもしれません。



あうだん  
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.×)

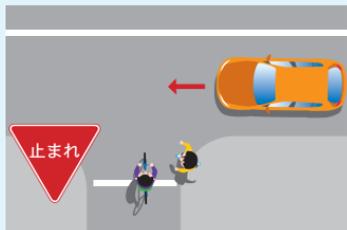
しんごう こうさてん さかみち  
**信号のない交差点や坂道**

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。

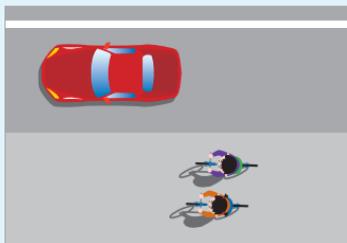
まも  
**ルールを守らないと、**  
 きけん  
**こんな危険が!**



「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。



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。



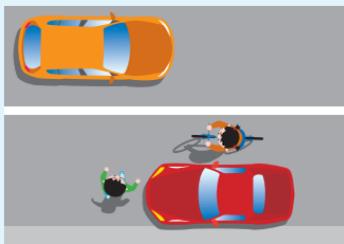
坂道を下るときは  
 どんどんスピードが出て、  
 すぐ止まれません。  
 歩行者や車がいれば  
 ぶつかります



4 止まっている車を<sup>お</sup>追い越そうとすると、急に<sup>きゅう</sup>発進したり、急に<sup>はっしん</sup>ドアがあいたりします。  
注意<sup>ちゅうい</sup>しないとぶつかります。



5 止まっている車の<sup>きゅう</sup>かげから、急に人が飛び出してくるときがあります。



6 <sup>ほどろ</sup>歩道から<sup>しゃどう</sup>車道へ<sup>と</sup>飛び出すと、急に<sup>きゅう</sup>車がくるかもしれませぬ。車は急に止まれず、ぶつかります。



だから

<sup>あんぜん</sup>安全<sup>まも</sup>ルールを守る  
(<sup>いちじていし</sup>一時停止、<sup>あんぜんかくにん</sup>安全確認、<sup>なら</sup>並んで走らないなど)

<sup>さかみち</sup>坂道はいつでも  
<sup>そくど</sup>止まれる速度で走る

<sup>ほこうしゃ</sup>歩行者の<sup>と</sup>飛び出しに<sup>ちゅうい</sup>注意し、自分も<sup>と</sup>飛び出さない

は ん ざ い  
犯罪から

ま も  
み 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？

ちよつと  
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、こわい目にあった時に、みなさんをほご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。きけんを感じたら、このステッカーのあるお家や会社などに助けをもと求めましょう。(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？  
こうどう

## 登下校時の危険 とうげ こうじ きけん

### 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。

こたえ  
( )

### 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。

こたえ  
( )

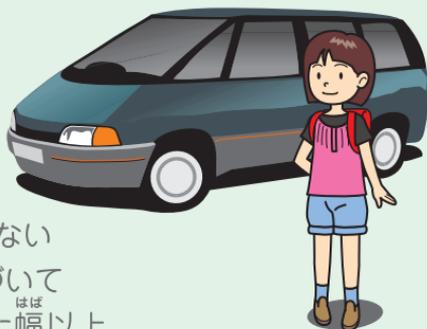
## 車の中に連れ込まれないために

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。



- 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 きけん  
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  
けがをして病院びょういんにいて、  
お母さんいっしょからたのまれたの。  
一緒に病院びょういんへ行きましょう」  
と言われた。



- ① お母さんが心配しんぱいなので一緒にいっしょについて行く。
- ② 知らない人とは一緒にいっしょに行かない。

こたえ  
( )

Q.4

家族が家にいないので、  
玄関げんかんのカギを  
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にの中に逃げる。
- ② ドアをあけずに「助けて」と大声おおこえで叫び、  
知らない人にから逃げ、となりの家のインター  
フォンなを鳴らすなど、大人たずに助けもとを求める。

こたえ  
( )



## あなたをだまそうとする ことは 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してはいけません。  
何なん度も話しかけられたら、人通りのあるところまで走って  
逃にげましょう。

- ★ 「お父さんが交通事故こうつうじこにあったんだよ。  
病院びょういん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。  
いっしょに探さがしてくれない？」
- ★ 「うちに面白いゲームがあるよ。遊あそびにこない？」
- ★ 「お母さんの代わりかに迎えむかえにきたよ」
- ★ 「お菓子かしを買ってあげる」
- ★ 「あっちにかわいい  
猫ねこがいるよ。  
いっしょに  
見に行こう」



- 逃げ、となりの家などの大人に助けを求めましょう。
- 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
- 3) ②知らない人には絶対ぜったいについて行ってはいけません。

答え

## 遊んでいるときの危険

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

こたえ  
( )

## Q.7

かくだん おど  
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  
うで  
腕をつかまれた!



- ① こわくなってすわりこむ。  
おおごえ さげ に
- 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  
し ちよくぜん  
知らない人が  
の  
乗ってきた!



- ① 近くの階のボタンを押して、すぐに  
お  
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。  
おく いどう

こたえ  
( )

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する人もいます。

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来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<の階のボタンを押し、すぐエレベーターから降りましょう。  
 9) ②「アリバイ」はきませんし、いきなり断わり、その場からはなれましょう。  
 10) ①「家の間に聞いてから」と言うことで断わり、その人からはなれましょう。

## 2. 危険<sup>きけん</sup>な目にあわ<sup>やくそく</sup>ないための約束

おぼえよう！ いかのおすし

### い か いかない

知らない人についていかない。  
危険<sup>あぶ</sup>ないところへいかない。

### の のらない

知らない人の車にのらない。  
知らない人の誘<sup>きそ</sup>いにのらない。

### お おおごえをだす

危険<sup>あぶ</sup>ないと感じたら大声<sup>かん</sup>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<sup>おとな</sup>の大人や家の人に何があったかしらせる。



知って  
おこう!

たす もと  
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

こうばん  
交番

けいさつしょ  
警察署

としょかん  
図書館・  
じどうかいかん  
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家での、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 い が い  
災害 から  
(じしん かじ たいふう)  
(地震・火事・台風)

まも  
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？



ちょっと  
し  
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

### 1 教室にいる時

**1** 本棚・テレビ・オルガン  
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

### 2 運動場にいる時(校庭)

**1** 校舎の窓から窓ガラスが  
落ちてくる

**2** 地われがでたりする

## 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(なが)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(お)こるのでけいかいが必要(ひつよう)です。



こうしよう!

## 学校の教室にいたら

- 1 つくえ 机の下にもぐりこみましょう!  
つうじょう (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、先生の指示しじにしましょう!  
ゆっくり、運動場うんどうじょうに出ます

- 3 ひなん 避難する時は、「お・か・し」の原則げんそくで行動こうどうしましょう

**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 うんどうじょう 運動場の「まん中」に集まりあつしゃがみましょう
- 2 お友だちみんなとしっかり、「手をつなぎ」はげましましょう!
- 3 ゆれがおさまっても、かってに動かしじず先生の指示にしましょう

## 家にいたら

- 1 つくえ 机やテーブルのしたにもぐりこみましょう!  
つうじょう (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、家族の方の指示しじにしましょう!

- 3 動くときは、ガラスのはへんなどが落おちているので、気をつけましょう!



## 2. 火災が起きたら

かじ 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かためだからね!  
エレベーターもつかってはダメだよ!

# 3. いろいろな災害

## 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ります!!

## 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  
建物の一階で窓のない部屋や  
地下室に逃げる!!

## 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。

うまくいかないこともあるけど、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、  
118番をおぼえよう。

どんなことを  
知っておくと  
いいのかな？



「**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  
し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  
かんが 考えました。すごいね。

# 1. 困こまっている人に 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こうどうは？

## Q.1

白い杖つえを持った人もが  
おうだんぼどうおうだんぼどうの前こまで困こまっています。



- ① 白い杖つえは目めが不自由ふじゆうなしるし。すぐに手を引いてあげる。
- ② 目の不自由ふじゆうな人ふあんが不安ふあんを感じないように、  
まずは「こんにちは」などと声をかける。

こたえ  
( )

## Q.2

目の不自由ふじゆうな人ゆうどうを誘導ゆうどうするとき

- ① 後うしろから押しおしたり、手をひっぱる。
- ② あなたの腕うでや肩かたをつかんでもらい、  
相手あいての歩あるく速度そくどに合わせて歩あるく。

こたえ  
( )

まわりの状況じょうきょうを説明せつめいするときは、「上り階段のぼりかいだんです」  
「あなたの右みぎに自転車じてんしゃがあります」など、具体的くたいてきに説明せつめいしましょう。

Q.3

こ ちかてつ  
 混んだ地下鉄に  
 としよ の  
 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

みみ ふじゆう しやくしょ  
 耳の不自由な人に、市役所まで歩いて  
 なんぶん  
 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?

- しゆりょう ぼくちく けいさつ  
・狩猟犬 ・牧畜犬 ・警察犬  
まやくそうさ さいがいきゆうじょ もうどう  
・麻薬捜査犬 ・災害救助犬 ・盲導犬  
ちょうどう かいじょ  
・聴導犬 ・介助犬 ・セラピー犬

## もうどう 盲導犬について知ろう

もうどう だいちせいせきたいせん  
盲導犬は第一次世界大戦のころドイツ  
たんじょう せかい もうどう  
で誕生し、世界に広がりました。盲導犬  
の体につけている白い胴輪(ハーネス)  
とお あんぜん  
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。  
ゆうどう  
日本で活やくしているもうどう おも  
盲導犬は、主に大ききや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。



## ちょうどう 聴導犬について知ろう

ちょうどう しごと  
聴導犬の仕事は、家の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。



## かいじょ 介助犬について知ろう

かいじょ かいへい けいたいでんわ  
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、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!

もうどう ちょうどう かいじょ にんげん  
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」だと思っていませんか？  
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」と言いましょう。

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、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、  
だれが書いたか分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、悩んでいたら、勇気をもって  
大人に伝えましょう。



おうきゅう

# 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

がっこうかえ  
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 すぐに患部かんぶを冷やす。  
② はれがひくまでなるべく動かさない。



- 2 ① 傷口きずぐちに汚れよごがついていればそれを洗い流ながす。  
② キレイなガーゼや布きずぐちを傷口きずぐちの上からしっかりあてて傷口きずぐちが開かないように止血しけつする。  
③ 傷口きずぐちを圧迫あつぱくしたまま心臓しんぞうより高くして止血しけつする。



- 3 ① すぐに冷水れいすいで10～15分いた痛みや熱さがやわらくまで冷やす。  
※ 衣服いふくはぬがさず、その上から冷やす。



- 4 ① 全身ぜんしんにじんましんがでたり、顔色が青くなり、吐き気けや呼吸困難こきゅうこんなんなどの症状しょうじょうが現れたらすぐに救急車きゅうきゆうしゃを呼ぶ。

- 5 ① けってして大声おほこゑで呼んだり体をゆすったりせず、すぐに救急車きゅうきゆうしゃを呼ぶ。



## 知っておこう!

### 健康ことわざ

ことわざには、昔の人の知恵ちえがつまっています。からだや健康けんこう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

「たっぷりねむる子は、元気げんきに育つ」という意味です。ねている間に、成長ホルモンせいちょうがでて骨や筋肉が成長するという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。くよくよ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、免疫力めんえきりょく（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す

「おなか一杯いっぱい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びょうきならない」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のう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？

倒れている人の心臓しんぞうに電気ショックでんきを与えることで、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の位置いちを知らせることができるよ、ふだんからAEDの設置場所を確認しておくといでしょう。



**AED**

#### ～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。

ロボットくんのからだの旅

検索

(日本医師会)

# 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**

 海の事件・事故など… **118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	きんきゅうつうほう 赤色の「緊急通報ボタン」が ある(みどり色)	きんきゅうつうほう 「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	<p>① 受話器を手に取ります</p> <p>② そして、<b>緊急通報ボタン</b>をおします</p> <p>③ それから110番や119番をおします</p>	<p>① 受話器を手に取ります</p> <p>② <b>そのまま</b>110番や119番をおします</p>
見わけ方	<p>下のほうに赤い<b>緊急通報ボタン</b>がついています</p> 	<p>上のほうに<b>ディスプレイ</b>があります</p> 



大人あそがいない家の中で遊んでいたら、  
友だちが突然とつぜん倒れた！



119番のかけ方

つうしんいん かじ きゅうきゅう  
(通信員) 火事ですか？救急ですか？

(あなた) きゅうきゅう  
「救急です」

つうしんいん  
(通信員) 場所はどこですか？

(あなた) 「く〇〇区ちょうめ〇〇丁目〇〇番地です」  
(目印など具体的に)

つうしんいん  
(通信員) どうしましたか？

(あなた) 「人が倒たおれました」  
(できるだけ内容を具体的に)

つうしんいん ばんごう  
(通信員) あなたの名前と今かけている電話番号を  
おし教えてください。

(あなた) 「やまだたろう山田太郎です。ばんごう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

けいさつかん  
(警察官) 何かありましたか？

(あなた) こうつうじこ  
「交通事故です」

けいさつかん  
(警察官) いつですか？

(あなた) 「〇時〇分ごろです」

けいさつかん  
(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」  
(めじるし目印などくたいてき具体的に)

けいさつかん  
(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」

けいさつかん  
(警察官) あなたの名前と今かけている電話番号を  
おし教えてください。

(あなた) やまだたろう「山田太郎です。電話番号は〇〇〇〇です」  
ばんごう

## 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



# おばえよう！災害用伝言ダイヤル 171

地震や台風の災害がおおると、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。  
※通話料等の詳細はご契約の通信事業者へご確認ください。

● 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  
ひごろぞな  
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 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、  
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 ほんざい  
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、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  
像、音楽、映像などの情報をやりとりすること  
ができるしくみ。上手に使うととても便利！

# 1. インターネット、ケータイは やくそく まも 約束を守って あんぜん りよう 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

### やくそく 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。

### やくそく 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、  
開いただけでウィルスに感染するこわいのがあるよ。  
リンクもクリックもしないようにしよう。

### やくそく その3

掲示版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。

### やくそく 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!

けいたい やくそく まも つか  
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  
すましているかもしれません。

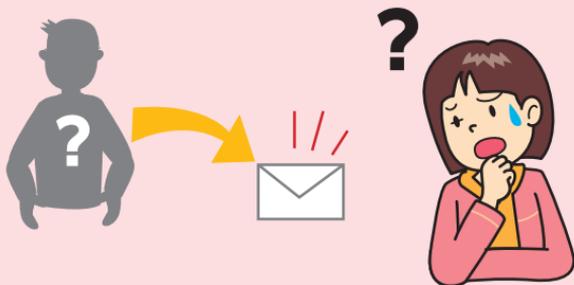
削除してしまいましょう。ほっておきましょう。



## 2.こんなとき、 どうする？



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



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



**Q.3** 好きなアイドルグループを応援する  
おうえん  
掲示板上に自分の名前や電話番号を  
けいじばん ばんごう  
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、  
けいじばん  
掲示板上に、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

たくさんの人へてんそう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、友だちをこもらせてしまった。

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

- ・クリックしてみたら、あとからおうちへお金の請求せいきゅうがきた。
- ・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

自分の情報じふん(名前じょうほう・電話番号なまえ・学校名でんわばんごう・年齢がっこうめいなど)ねんれい  
を書いてはいけません。

こんなことがあったよ

- ・掲示板けいじばんに書きこんだら、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。
- ・私の名前なまえで、変なことが掲示板へんに書かれている。

A.4

友だちの情報や、悪口じょうほうなども書いてはいけません。

こんなことがあったよ

- ・掲示板けいじばんをみたA君は、学校がっこう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 ぐち

## 相談窓口

- とどうふけんけいさつほんぶ はんざいそうだんまどぐち  
●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>
- つうしんきょうかい めいわく そうだん  
●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、地球ちきゅうの気温きおんが  
どんどん上がっているんだって。  
このままでは、地球ちきゅうは生き物ものが  
住すめない星ほし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？



ちょっと  
知っ得？

## 日本にいる3,690種が 「絶滅危惧種」入り

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

ちきゅうおんだんか

## 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、世界各地の多くの動植物が環境に適應できなくなり、絶滅するといわれています。

21世紀末、CO<sub>2</sub>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、CO<sub>2</sub>を出さないようにすることが大切です。

そのために、CO<sub>2</sub>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

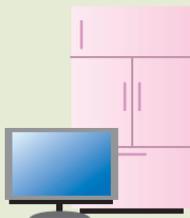
使うエネルギーが少なければ、排出されるCO<sub>2</sub>も少なくなります。

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CO<sub>2</sub>を排出する上、燃やせばなくなってしまう。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、CO<sub>2</sub>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

風の力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。

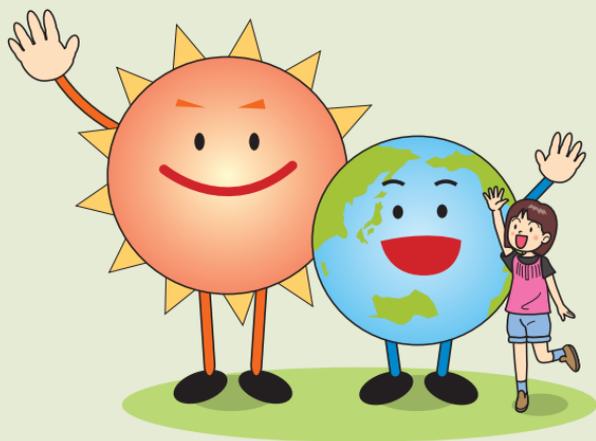


# 3. エコ生活を はじめよう

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。

わたし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、CO<sub>2</sub>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。

## 3R

### 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CO<sub>2</sub>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れます。

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CO<sub>2</sub>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～

おうちの方といっしょにインターネットでしらべてみよう。

環境省 こども環境省

検索

# 「早寝早起 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、「早寝早起朝ごはん」全国協議会では、『早寝早起朝ごはん』国民運動を推進しています。

早寝早起朝ごはん全国協議会

検索



「<sup>ね</sup>早寝<sup>お</sup>早起き朝ごはん」のできている子は  
規則<sup>きぎく</sup>正しい生活<sup>せんかい</sup>でパワー全開！  
だから、遊び<sup>べんきょう</sup>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てみよう」



## ね 早寝

のう せいちよう ねむ  
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<sup>すいみん</sup>時間をとることが、脳<sup>のう</sup>の働き<sup>はたら</sup>  
に大きくえいきょうします。



## お 早起き

イライラせず、おだやかな<sup>きもち</sup>気持ちになる、  
セロトニンという脳内<sup>のうない</sup>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  
出ます。



## 朝ごはん

ねむ づか  
眠っている間にも、脳<sup>のう</sup>はエネルギーとして  
ブドウ糖<sup>とう</sup>を使っています。朝ごはんを食  
べることで、脳<sup>のう</sup>にエネルギーがとどけられ、  
活発<sup>かつぱつ</sup>な働き<sup>はたら</sup>が進みます<sup>すす</sup>。



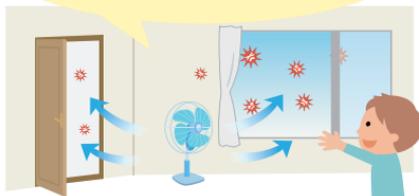
# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と  
十分な距離を取る!



窓やドアを開け  
こまめに換気を!



屋外でも密集するような  
運動は避けましょう!

少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫

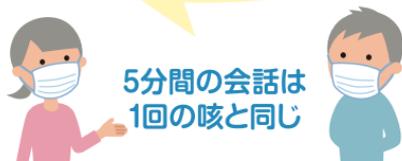


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは  
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう!





# 感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



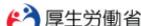
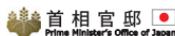
1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚生労働省 検索



# 3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



# 3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



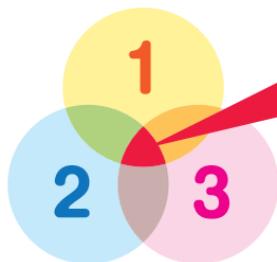
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

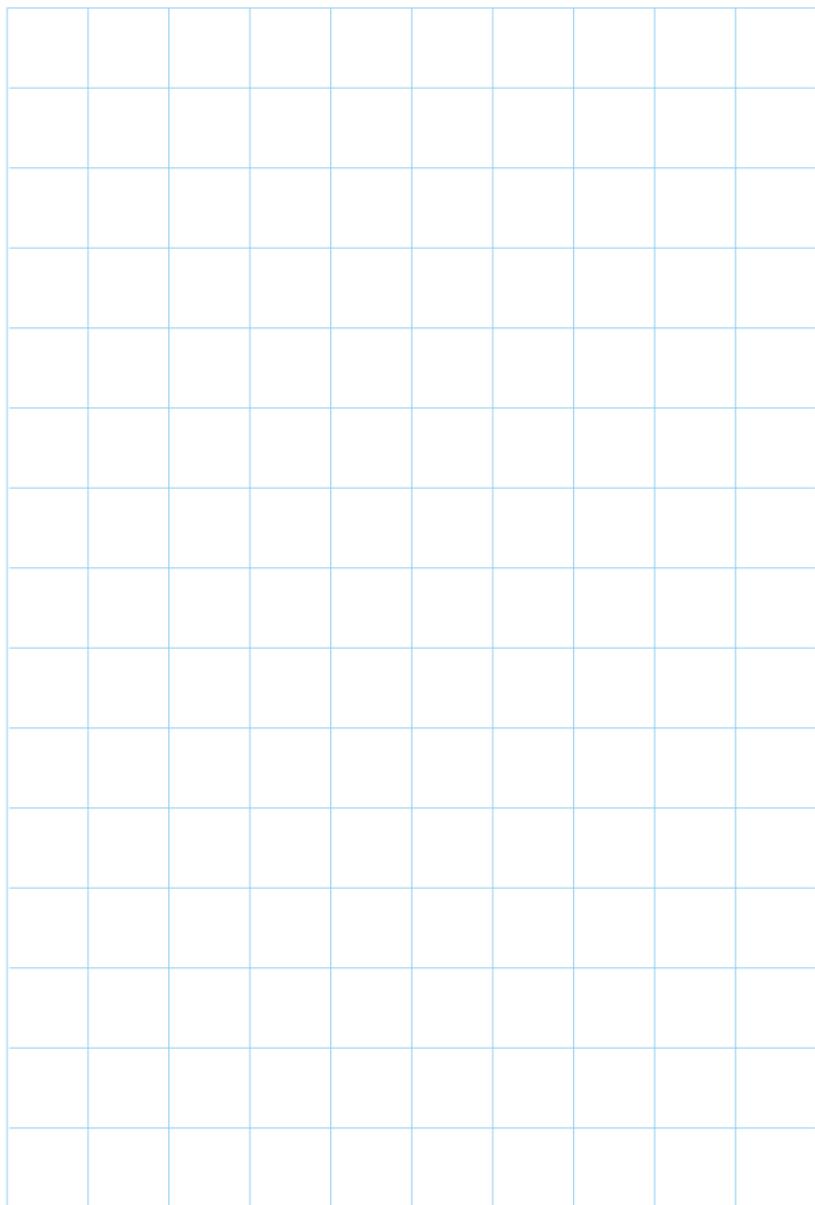


3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。





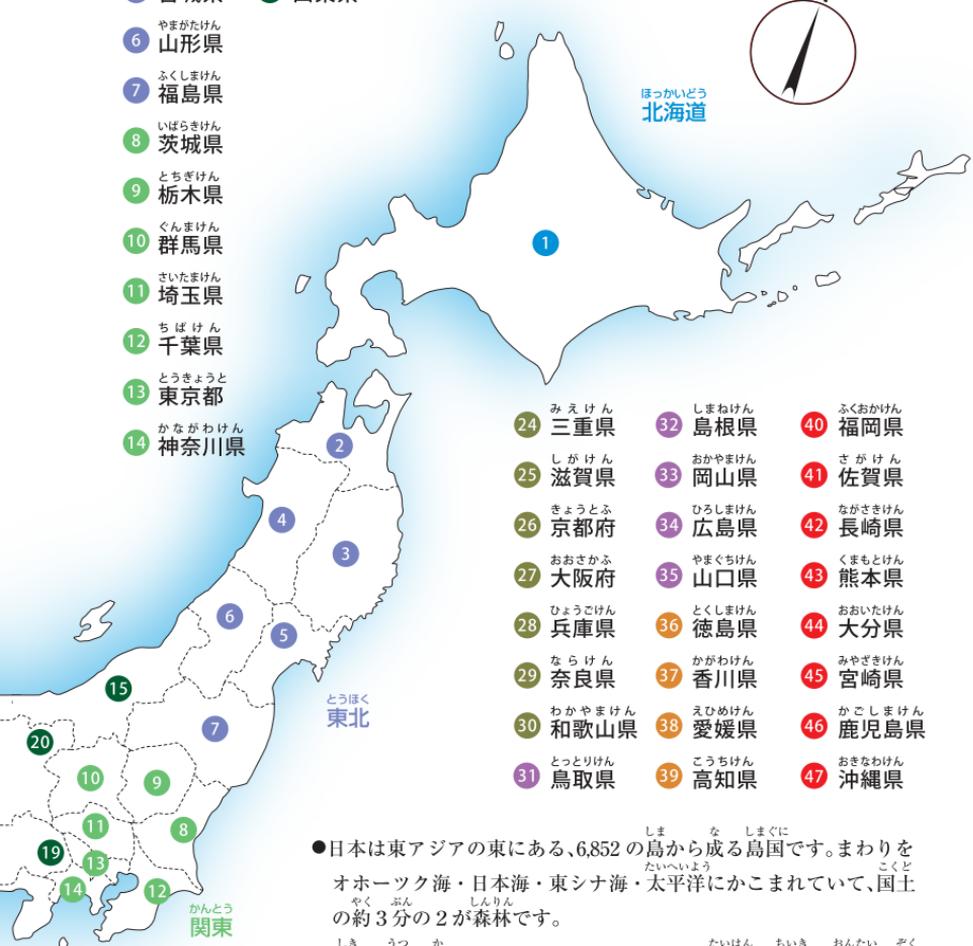


せかい  
世界地図



# 日本地図

- 1 ほっかいどう 北海道
- 2 あおもりけん 青森県
- 3 いわてけん 岩手県
- 4 あきたけん 秋田県
- 5 みやぎけん 宮城県
- 6 やまがたけん 山形県
- 7 ふくしまけん 福島県
- 8 いばらきけん 茨城県
- 9 とちぎけん 栃木県
- 10 ぐんまけん 群馬県
- 11 さいたまけん 埼玉県
- 12 ちばけん 千葉県
- 13 とうきょうと 東京都
- 14 かながわけん 神奈川県
- 15 にいがたけん 新潟県
- 16 とやまけん 富山県
- 17 いしかわけん 石川県
- 18 ふくいけん 福井県
- 19 やまなしけん 山梨県
- 20 ながのけん 長野県
- 21 ぎふけん 岐阜県
- 22 しずおかけん 静岡県
- 23 あいちけん 愛知県



- 24 みえけん 三重県
- 25 しがけん 滋賀県
- 26 きょうとふ 京都府
- 27 おおさかふ 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 宮崎県
- 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。

# ちょう 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 (ひやくとおばん)
しょうぼう 消防 (消防車・救急車を呼ぶとき)	☎ 119 (ひやくじゅうきゅうばん)
けいさつ 海の警察 (海の事件・事故のとき)	☎ 118 (ひやくじゅうはちばん)
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
	
	
	
	
	

<small>まち てんきよほう</small> <b>自分の街の天気予報</b>	 <b>177</b> <small>ほか まち よほう しがいきよくぼん</small> (他の街の天気予報は市外局番+177)
<small>じほう せいかく じこく</small> <b>時報 (正確な時刻を知りたいとき)</b>	 <b>117</b>
<small>じかん こども</small> <b>24時間子供SOSダイヤル</b>	 <b>0120-0-78310</b> <small>なやみ言おう</small> (毎日24時間対応)
<small>じんけん</small> <b>こどもの人権110番</b>	 <b>0120-007-110</b> <small>へいじつ</small> (平日午前8時30分から午後5時15分まで)

# 家から学校までの 安全マップを 作ろう!

ちいきあんぜん きんじょ  
地域安全マップを作って近所をしらべよう!

## あんぜん 安全マップの作り方

### ようい 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 ちよう ちいき 持ち歩き用の地域の地図
- いろえんぴつ 色鉛筆
- メモ帳

### ばしょ 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 ばしょ 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
- 子どもを守ってくれる「子ども連絡所」など
- 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の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撮ることをおすすめします。

### 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け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

- |                             |                     |                          |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------|
| ● しんごう おうだんほどろ<br>信号のない横断歩道 | ● くら とお<br>暗い通り     | ● はし 橋                   |
| ● ガードレールがない通り               | ● 車が多い通り            | ● ほどろきょう 歩道橋             |
| ● くら こうえん<br>うす暗い公園         | ● ほどろ とお<br>歩道のない通り | ● しんごう こうさてん<br>信号のない交差点 |
| ● ほそ とお<br>細い通り             | ● ちゅうしゃじょう<br>駐車場   | ● もうけんちゅうい<br>猛犬注意       |

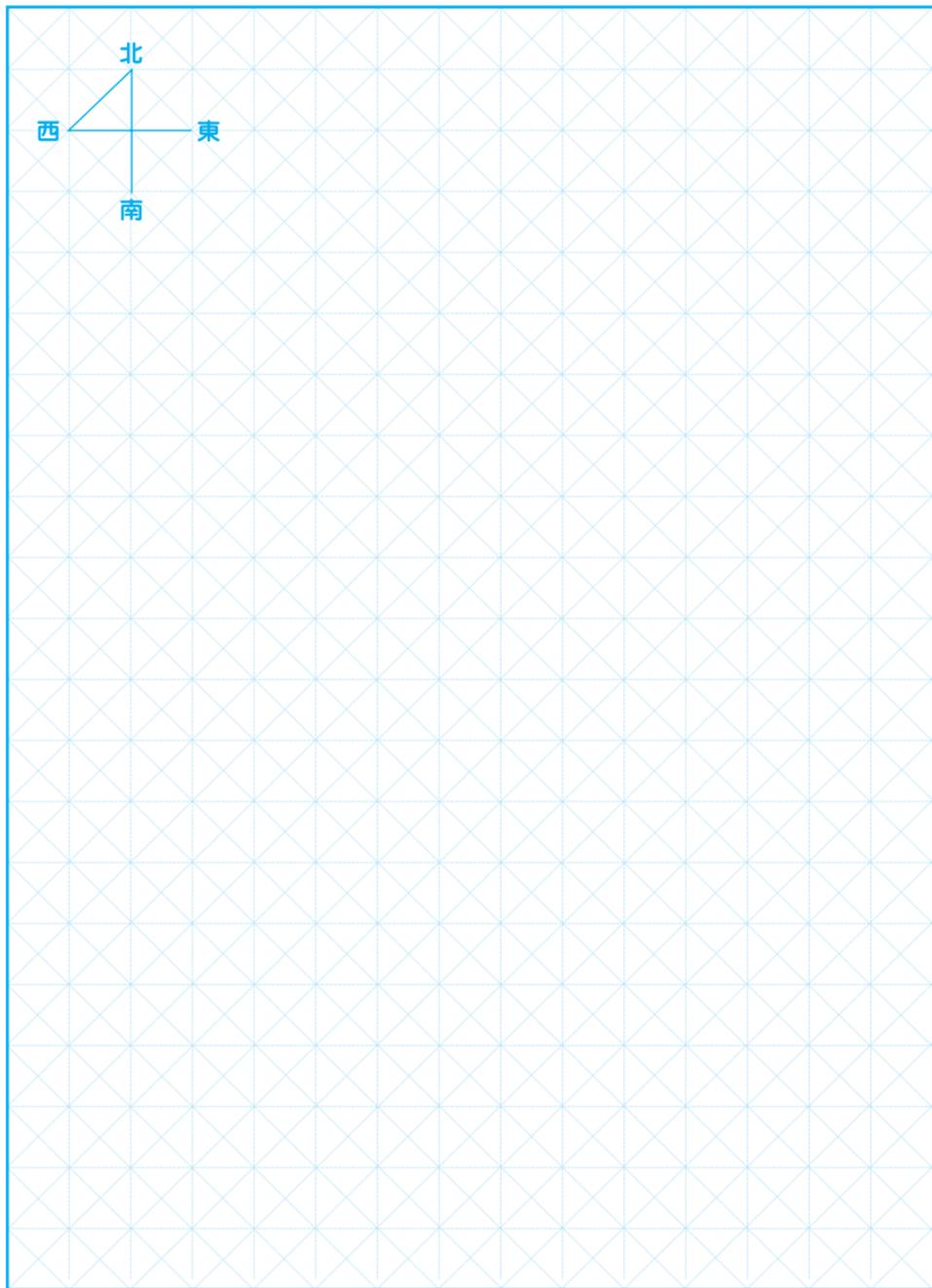
## に逃げる場所

- |                 |                 |               |
|-----------------|-----------------|---------------|
| ● 友だちの家         | ● けいさつしょ<br>警察署 | ● こども110番の家   |
| ● 電話ボックス・公しゅう電話 | ● コンビニ          | ● お店          |
| ● 交番            | ● ガソリンスタンド      | ● びょういん<br>病院 |

マップの見本



<家から学校までの<sup>あんぜん</sup>安全マップ>



れい  
令和

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[ ]までの<sup>あんぜん</sup>安全マップ>

※ [ ]の中は自分の<sup>こうどうはんい</sup>行動範囲に合わせて<sup>かこ</sup>書き込みましょう / 例: 塾、習い



きけん  
友達と危険な場所の  
じょうほう きょうゆう  
情報を共有することも  
大切です



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] <https://www.pcom.or.jp/>



ISO 22196

抗菌加工

無機抗菌剤・印刷 印刷面  
JP0122533A0001S

SIAAマークは、経済産業省の「抗菌加工製品ガイドライン」、JIS（日本工業規格）の基準、抗技協の「自主基準」の全てに適合していることを意味します。