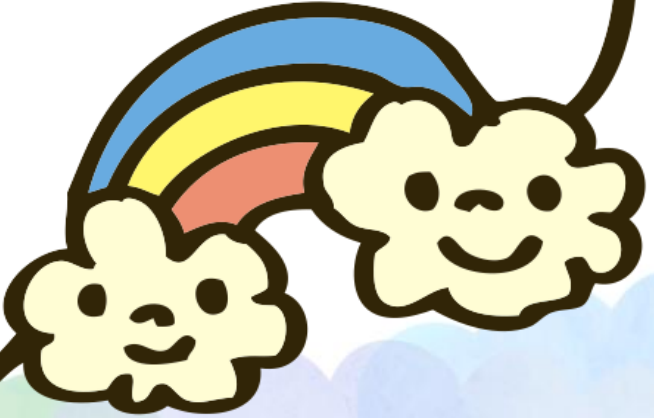


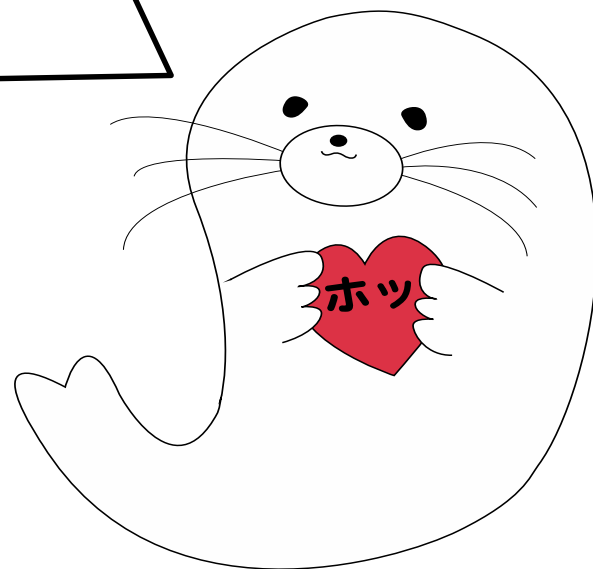


目次

大きな地震が起きたとき…

- 1. わたしたちの生活にどのような影響があるのかを知ろう！**
 - 2. 心を落ち着ける方法を知ろう！**
- 

こんにちは。
僕の名前はホツとせい。
どうしたらほっとできるか、
いっしょに勉強しよう！



® ホツとせい

わたしたちの町には関係ない？



日本では地震はよく起こります！

愛知では70年以上も大地震起こっていません！

地震は明日起きるかもしれない

もし地震が起こったら...

建物が壊れる



電車が壊れる

もし地震が起こったら...

火事が起こる



教室が壊れる

しかし、
地震について正しく理解し、備えることで
自分の身を守ることができます！

事前に何ができるのか一緒に学ぼう！



1. 私たちの生活にどんな影響がある？

地震が起きたら...



食べ物



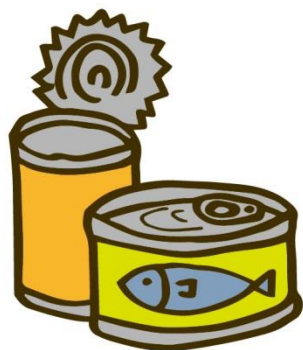
水



電気

どうしたらいい？





食べ物



水



乾電池

地震に備えておこう



もし地震が起こったら...



家に閉じ込められる

家具のしたじきになる





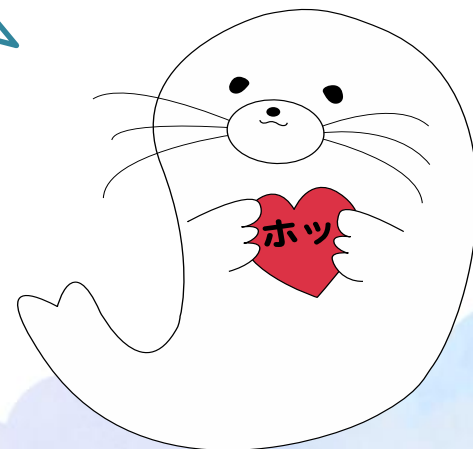
家具の固定



笛の準備



次は地震が起きたときに
何ができるか考えよう！



大きな地震が起こると予測されたとき、
緊急地震速報が流れます



緊急地震速報

緊急地震速報です！

緊急地震速報です！



まずは身を守ろう！



DROP!



COVER!



HOLD ON!

極度のストレス体験

ひどいケガを
する

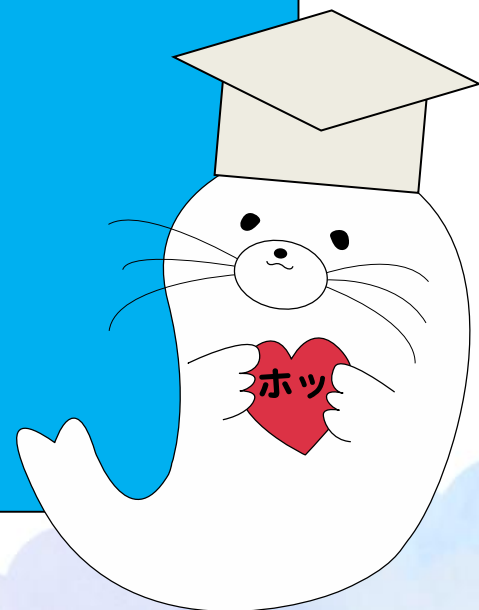
死にそうなる
体験をする

ひさんな光景を
見る

怖い体験をすると、心や体に変化が... (急性ストレス反応)

* 体に起きること *

- ・胸がドキドキする
- ・手足が震える
- ・息がうまく吸えない
- ・頭が痛い
- ・おなかがいたい
- ・食べ物をうけつけなくなる
- ・気が張って眠れない



怖い体験をすると、心や体に変化が... (急性ストレス反応)



* 心に起こること *

- ・こわい
- ・ボーっとする
- ・悲しくなる
- ・イライラする
- ・記憶がとぶ
- ・当時の状況を生々しく思い出してしまう

地震直後だけでなく、実は...

その後の生活でのストレス

食べ物がなくなる
水が止まる
電気が使えない

- いつもの生活が送れなくなる
- 避難所で生活するかもしれません

避難所って？

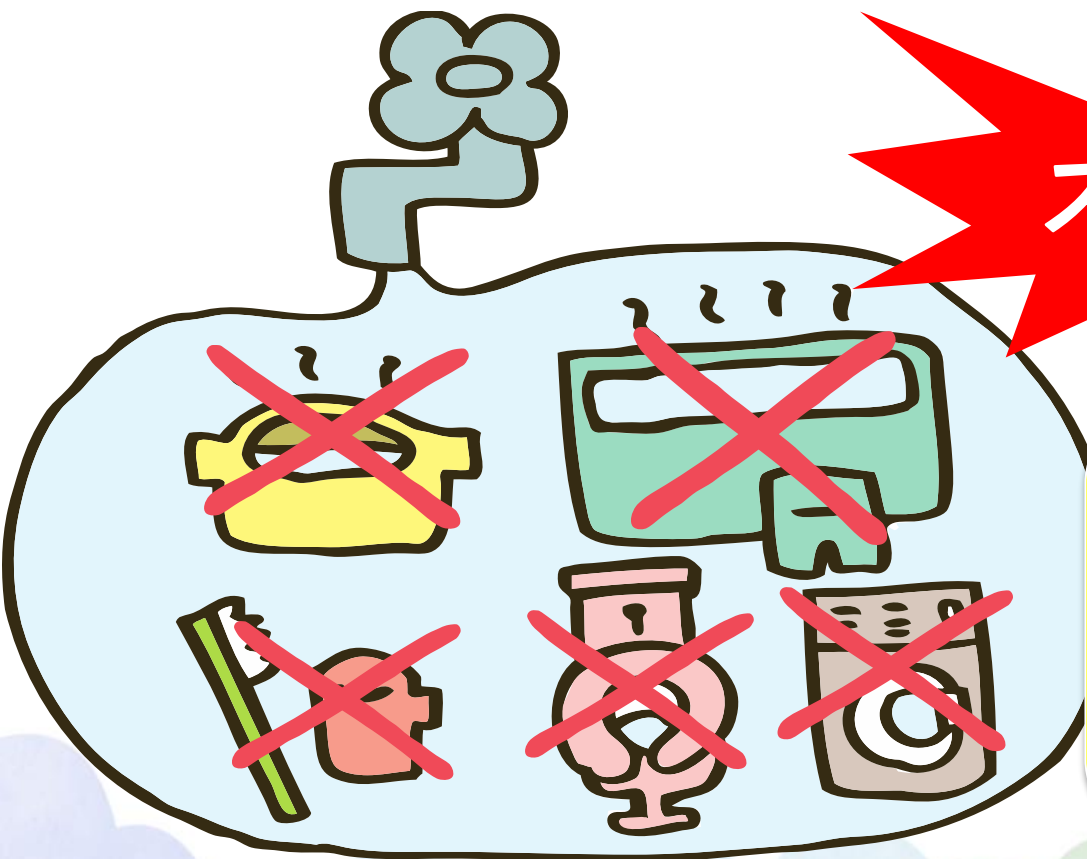
これは学校の体育館です



避難所の生活

みんな大混乱！

いろいろなものがなくて不便！



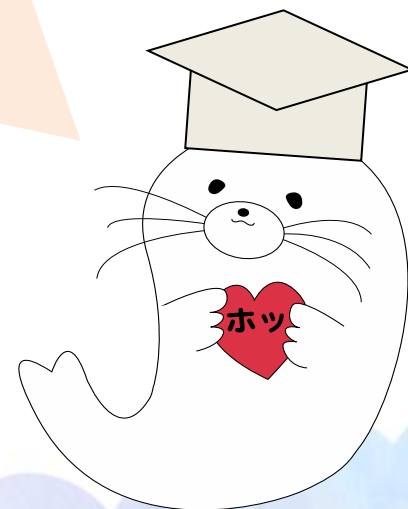
ストレス

集団生活のストレス

- ・プライバシーの問題
- ・騒音

しかし...

いろんな反応が出るのは当たり前。
ストレス反応は誰にでも起こり
得るものです。



2. どうやって気持ちを落ち着けたらいい？

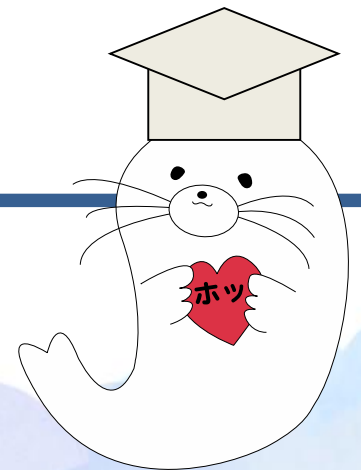
地震が起きると、様々なストレスが
自分自身に降りかかります…

どう対処していったらいいのでしょうか？



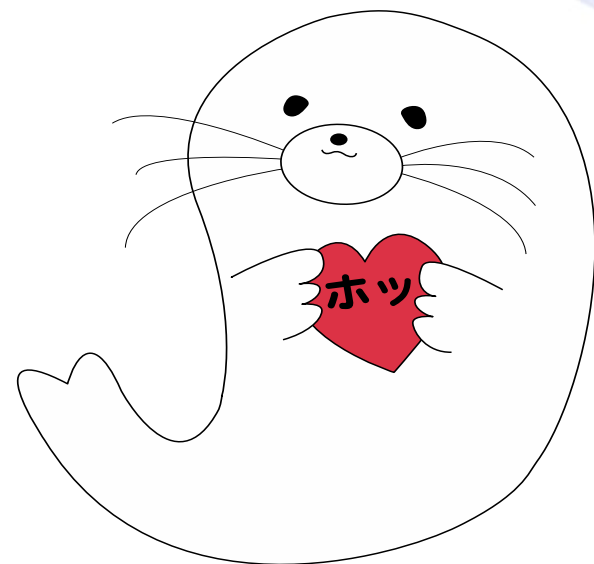
慣れない生活では、心も体も緊張して、
いろいろなところが痛くなったり、眠れなくなったりします。

そんな時には、心と体をリラックスさせる
ことが大切です。



10秒呼吸法

ゆっくりと呼吸することで
心と体がリラックス

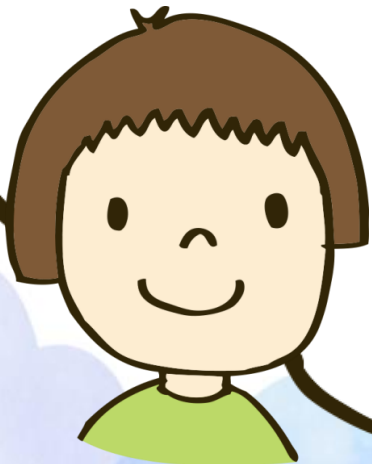


どうやってやるの？

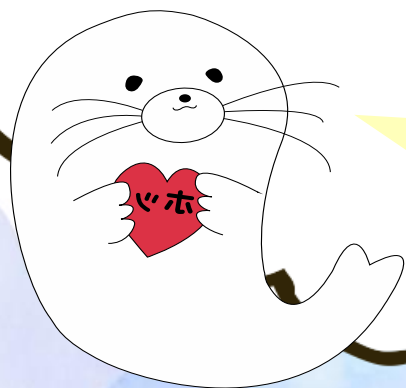


10秒呼吸法

- ① 姿勢をととのえる
- ② 静かに目を閉じる
- ③ 口から息を全部はき出す



- ④ 1、2、3と鼻から息をすいながら
おなかをふくらませる
- ⑤ 4で、いったん息を止める
- ⑥ 5～10で、口から息をはきだしながら
おなかをへこませる
- ⑦ ④～⑥をくり返す



自分のペースでやってみよう!



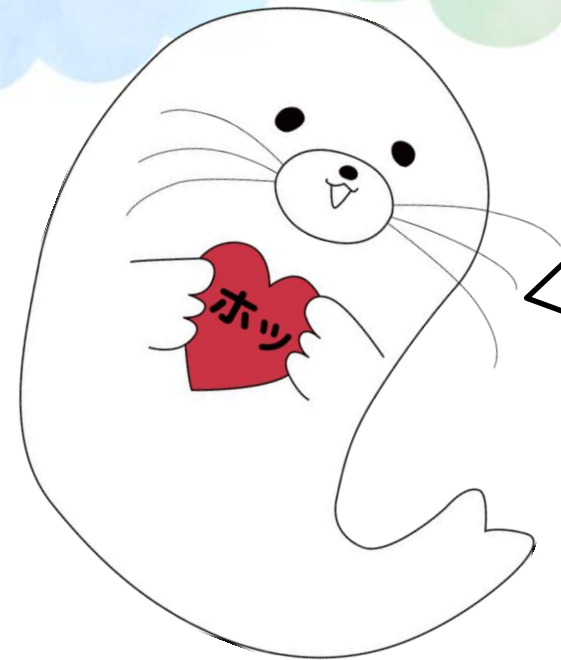
かる
いすに軽くもたれる
りょうて
両手はおへその下
した



いき
1・2・3で息をすう 4でとめる



5・6・7・8・9・10ではく



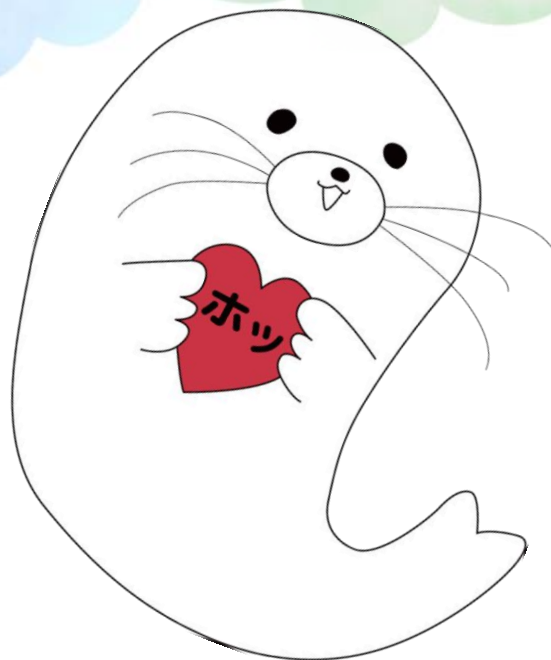
10秒呼吸法は
いつでもどこでもできる
リラックス法だよ！

ちょっと元気にな
ったみたい！

地震のとき以外にも使えるよ！

- ・台風、火事などの災害時
- ・発表前など、緊張する場面





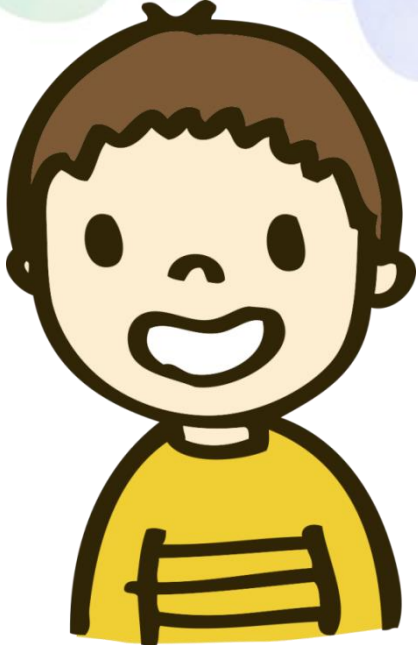
地震が起きたときは
いつ使えばいいの？




10秒呼吸法



まずは**身の安全の確保**が大事!
そして、**落ち着くための行動**をします。



他にどんなことをすれば
落ち着けるかな？

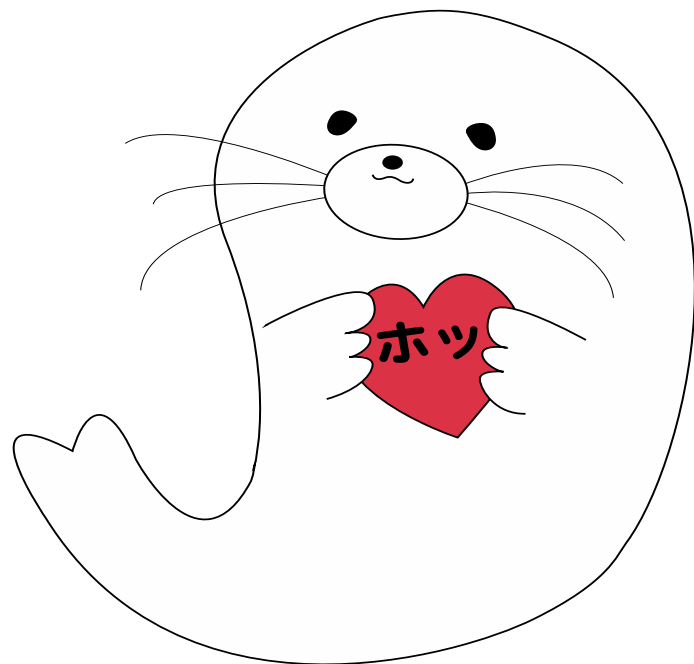


みんなはいつも
どんなことをしてるかな？

友達

先生

スタッフ

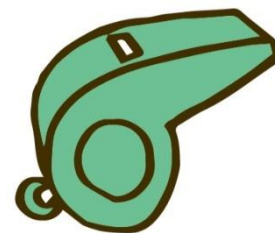


話を聞いてもらうのもすごくいいことなんだよ。

まとめ



**地震が起こると
大変なことになる！**



物の準備や家具の固定が大切！

まとめ

パニック！！



心を落ち着かせるための準備も必要！

まとめ

10秒呼吸法



**10秒呼吸法を身につけよう！
友達にも教えてあげてね**