やさしい　にほんごで　ぼうさいかるた」よみふだ
Phòng chống thiên tai bằng tiếng Nhật đơn giản.

あんしんは　ひごろのよういで　ふえていく
Nếu bạn có sự chuẩn bị về phòng chống thiên tai hàng ngày, bạn sẽ cảm thấy yên tâm hơn.

171　でんごんダイヤル　わすれずに
Đừng quên gọi　số khẩn cấp ’171’.

うちのなか　ころばぬように　かたづける
Dọn dẹp đồ đạc trong nhà để không bị rơi.

AED（えーいーでぃー）どこにあるかな　しってるかい？
Bạn có biết AED để ở đâu không ?
(Nó được sử dụng cho những người bị bất tỉnh .Bạn có thể tìm và mua thiệt bị này ở các cửa hàng lớn và trường học）

おとなりさん、こえをかけあう　だいじだね
Khi có sự cố hãy hô hoán cùng gọi hàng xóm.

かわあそび　ライフジャケット きていこう
Hãy nhớ mặc áo phao　khi vui chơi dưới sông.

きゅうすいしゃ　おみずをくれる　くるまです。
Xe bồn chở nước sẽ cung cấp nước uống trong trường hợp thiên tai.

くるまのガソリン　はやめにいれよう
Đổ xăng đầy bình cho xe càng sớm càng tốt.

げんかんに　せいかつようすい　ポリタンク
Bạn nên đặt một thùng nhựa chứa đầy nước sinh hoạt để sử dụng hàng ngày ở lối vào nhà.

こうずいは　みずがかわから　ながれます
Trong trường hợp lũ lụt, nước từ sông sẽ dâng lên chảy vào thành phố.

さいがいじ　あつまるばしょをきめておこう
Quyết định điểm tập trung với mọi người trong trường hợp xảy ra thảm họa.

しやくしょで　もらっておこう　ハザードマップ

Nhận bản đồ cảnh báo nguy hiểm tại Tòa thị chính.
(Bản đồ cảnh báo nguy hiểm là bản đồ hiển thị những địa điểm nguy hiểm và những nơi cần sơ tán khi xảy ra thảm họa)

すぐはいろう。じしんがおきたら　つくえのしたへ
Trong trường hợp xảy ra động đất, trốn dưới bàn ngay lập tức.

せかいでは　じしんはにほんが　おおいらしい
Nhật Bản là một trong những quốc gia thường xuyên xảy ra động đất nhất trên thế giới.

それぞれの　がっこうにある　ぼうさいそうこ
Mỗi trường học đều có kho phòng chống thiên tai.
(Một số thị trấn có kho phòng chống thiên tai ở công viên công cộng hoặc trung tâm cộng đồng)

たんすには　かなぐ や つっぱり　たおれない
Gắn thanh kim loại chống động đất vào rương, tủ để ngăn nó rơi xuống.

ちょうないかい　ひなんくんれん　さんかしよう
Hãy tham gia đầy đủ các buổi tập luyện tránh nạn của tổ dân phố.

つうがくろ　きけんなところを　しらべよう
Kiểm tra những nơi nguy hiểm trong khu vực trường học, đường đi hoc.

ていでんは　でんきがつかなくなることです
「Teiden」có nghĩa là mất điện.

どのへやも　かいちゅうでんとう　おいておく
Đặt đèn pin sẵn trong từng phòng.

なによりも　にげるがいちばん　ひなんしじ
Nếu bạn nghe thấy ”Hinanshiji”(lệnh sơ tán) trên radio hoặc TV, hãy trốn đến nơi an toàn càng nhanh càng tốt.

にんげんは　からだがひえると　きけんです
Cơ thể bị cảm lạnh sẽ nguy hiểm.

ぬるぬるする　かわはきけんだ　ちかづかない
Không đến gần đoạn sông trơn trượt rất nguy hiểm,dễ bị té.

ねんのため　おふろのみずは　ためておこう
Dự trữ nước bằng cách đổ đầy nước vào bồn tắm.
(Hãy cẩn thận trẻ nhỏ, không để trẻ khỏi tầm mắt)

のみみずを　さいていみっか　よういする
Dự trữ nước uống ít nhất trong 3 ngày.

ばんそうこう　きゅうきゅうセットも　わすれずに
Luôn mang theo băng gạc và hộp sơ cứu .

ひなんじょで　みんなでささえる　たすけあい
Mọi người hãy ủng hộ và giúp đỡ lẫn nhau tại trung tâm sơ tán.

ふっきゅうとは　うごかないのが　なおること
Fukkyu(Khôi phục) có nghĩa là khi một cái gì đó không hoạt động được sửa chữa và hoạt động trở lại.

ヘルメット　あたまをまもるよ　おちるもの
Mũ bảo hiểm bảo vệ đầu bạn khỏi vật rơi.

ホイッスル　いつもかばんに　いれておこう
 Luôn mang theo còi .
(Tiếng còi sẽ cho mọi người biết vị trí của bạn trong trường hợp xảy ra thảm họa)

マスクする　ほこりやウイルス　ふせぐため
Đeo khẩu trang để bảo vệ khỏi bụi và vi rút.

みえるばしょ　よういしておく　ぼうさいバッグ
Luôn đặt túi phòng chống thiên tai của bạn ở nơi dễ nhìn thấy.

むりょうとは　おかねがいらない　ことですよ
「Muryou」có nghĩa là miễn phí.

めじるしは　おうちにはいるよ　ひなんじょは
Ngôi nhà có đánh dấu người trú ẩn là nơi lánh nạn.

モバイルの　でんちもいれよう　ぼうさいバッグ
Đặt pin di động vào túi phòng chống thiên tai.

やさしいにほんご　はなしてみよう　ともだちと
Hãy nói chuyện với bạn bè bằng tiếng Nhật đơn giản và dễ dàng.

ゆかのうえ　けがしないよう　くつをはく
Hãy đi giày vì sẽ rất nguy hiểm nếu thủy tinh rơi vãi trên sàn khi xảy ra động đất.

よなかでも　じしんそくほう　あわてずに
Đừng hoảng sợ nếu có cảnh báo động đất vào lúc nửa đêm.

ラジオから　きんきゅうそくほう　きいておく
Nghe và cập nhật tin tức mới nhất về thảm họa trên đài phát thanh.

リュックには　れんらくさきも　いれておこう
Gắn một thẻ có tên đầy đủ, nhóm máu và thông tin liên lạc khẩn cấp của bạn lên ba lô.

るすのとき　でんきやガスは　けしたかな
Nhớ tắt điện và ga khi bạn rời khỏi nhà.

レトルトや　かんづめかくにん　しょうひきげん
Hãy kiểm tra hạn sử dụng của thực phẩm đóng hộp, đồ ăn nhanh để đề phòng trường hợp khẩn cấp.

ローリングストック　たべたらよういひじょうしょく
Luôn dự trữ đồ ăn liền phòng khi thiên tai .

わすれない　いつもこころに　ぼうさいを
Luôn chuẩn bị tinh thần sẵn sàng đối phó khi tai họa bất ngờ ập đến.

よういを　しよう　ぼうさいの
Hãy cùng nhau chuẩn bị phòng chống thiên tai.

あんぴとは　げんきでいるかが　わかること
「Anpi (Xác nhận an toàn, sự an nguy)」có nghĩa là kiểm tra xem ai đó có ổn không.