あんしんは　ひごろのよういで　ふえていく

如果你每天做好防灾的准备,你就会更安心。

171　でんごんダイヤル　わすれずに

不要忘记紧急留言拨号服务”171”。

うちのなか　ころばぬように　かたづける

收拾房间,以免绊倒。

AED　(えーいーでぃー)どこにあるかな　しってるかい？

你知道 AED 在哪里吗？ 它用于无知觉和没有呼吸的人。大商店和学校里都有设置。

おとなりさん、こえをかけあう　だいじだね

与邻里相处非常重要。

かわあそび　ライフジャケット きていこう

在河里玩耍时,一定要穿好救生衣。

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会

きゅうすいしゃ　おみずをくれる　くるまです。
供水车在灾害中提供饮用水。

くるまのガソリン　はやめにいれよう
如果你的车油才半满,你应该尽快加满。

げんかんに　せいかつようすい　ポリタンク
最好在屋门口放置一个塑料罐,里面装满了日常使用的水。

こうずいは　みずがかわから　ながれます
洪水是河里的水涌入市内

さいがいじ　あつまるばしょをきめておこう
灾害发生时, 事先决定与家人集合的地点

しやくしょで　もらっておこう　ハザードマップ
在市政厅拿一张危险地图。危险地图指示发生灾害时的危险区域和疏散地点。

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会

すぐはいろう。じしんがおきたら　つくえのしたへ
地震发生时，尽快躲进桌子下面

せかいでは　じしんはにほんが　おおいらしい
日本是世界上最多地震的国家之一。

それぞれの　がっこうにある　ぼうさいそうこ
每所学校都有防灾仓库。有些城镇在公园或社区中心设有防灾仓库。

たんすには　かなぐ　や　つっぱり　たおれない
利用金具或者伸缩杆固定橱柜，以防止倒塌

ちょうないかい　ひなんくんれん　さんかしよう
参加邻里协会举办的备灾演习。

つうがくろ　きけんなところを　しらべよう
检查学区内是否有危险区域。

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会

ていでんは　でんきがつかなくなることです

”Teiden”是停电,断电的意思。

どのへやも　かいちゅうでんとう　おいておく

每个房间都放一个手电筒

なによりも　にげるがいちばん　ひなんしじ

如果在广播或电视中听到”Hinanshiji”,请尽快

ラジオやテレビで「ひなんしじ」がでたら、あんぜんなところへいそいでにげてください。

如果广播或电视上有”避难指示”,请迅速疏散到安全的地方。

にんげんは　からだがひえると　きけんです

体温降低,对人来说是危险的。

ぬるぬるする　かわはきけんだ　ちかづかない

不要靠近滑溜溜的河边，危险（是因为容易滑倒）。

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会

ねんのため　おふろのみずは　ためておこう
将水注满浴缸。以防万一 小心小儿,恐溺死。

のみみずを　さいていみっか　よういする
至少储备三天的饮用水

ばんそうこう　きゅうきゅうセットも　わすれずに
别忘了将创可贴和急救箱放入应急袋中。

ひなんじょで　みんなでささえる　たすけあい
避难所内大家互相支持和帮助

ふっきゅうとは　うごかないのが　なおること
”復旧 ”,是停止运行的事物恢复运行。

へルメット　あたまをまもるよ　おちるもの
头盔可以保护头部免受坠落物的伤害。

ホイッスル　いつもかばんに　いれておこう
常带哨子。它会让别人知道你在哪里,以备不时之需。

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会

マスクする　ほこりやウイルス　　ふせぐため
戴口罩以保护自己免受灰尘和病毒的侵害。

みえるばしょ　よういしておく　ぼうさいバッグ
始终将应急袋放在显眼的地方。

むりょうとは　おかねがいらない　ことですよ
”Muryou”是免费的意思。

めじるしは　おうちにはいるよ　ひなんじょは
避难所的标志是进入房屋的人。

モバイルの　でんちもいれよう　ぼうさいバッグ
将手机电池放入应急包中。

やさしいにほんご　はなしてみよう　ともだちと
让我们用简单易懂的日语与朋友交谈吧。

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会

ゆかのうえ　けがしないよう　くつをはく

把鞋子放在床边,因为地震时玻璃散落在地板上会很危险。

よなかでも　じしんそくほう　あわてずに

即使在深夜中的的地震警报,不要惊慌。

ラジオから　きんきゅうそくほう　きいておく

从广播中收听有关灾害的突发新闻。

リュックには　れんらくさきも　いれておこう

在应急背包中贴上姓名、血型和紧急联系方式

るすのとき　でんきやガスは　けしたかな

出门时一定要关掉电和煤气。

レトルトや　かんづめかくにん　しょうひきげん

不时检查即食食品和罐头食品的过期日期,以备不时之需。

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会

ローリングストック　たべたらよういん　ひじょうしょく
常备应急食品,食用后立即补充。这被称为滚动储备

わすれない　いつもこころに　ぼうさいを
时刻牢记防灾,因为灾害可能会突然发生。

よういん　を　しよう　ぼうさいの
让我们一起做好防灾准备。

あんぴとは　げんきでいるかが　わかること
”安否”是确认人身安全

©やさしいにほんごでぼうさい普及委員会