

わたしたちのまわりには、  
いろいろな事故や災害がいっぱい。  
そこで、今日は「火事」から  
身を守る方法を勉強しよう。



煙から自分の身を守る

火事で一番怖いのは煙です。その煙はどんどん天井へたまり、やがて床近くまでいっぱいになります。煙は絶対に吸っちゃダメです。

覚えておこう  
**3つの次女**

**1** 鼻と口を押さえる

タオルやハンカチで、鼻と口をおおい、手でしっかり押さえて身を低くする。



**2** 階段は後ろ向きに下りる

階段を避難するときは、ハイハイの姿勢で後ろ向きに下りる。



**3** 部屋にとどまる

ドアを開けたら煙がいっぱいで避難できないときは、部屋の中にとどまり、窓から助けを呼ぶ。



日ごろの備えは大丈夫？

火事を出さないためには、整理整頓が一番大事です。自分の部屋はちゃんと片付けていますか？ 下の絵で確認してみましょう。

**整理整頓チェック!**

住宅用火災警報器はついていない？  
はい・いいえ

机や椅子の脚でコードを踏んでいない？  
はい・いいえ

ストーブの前に燃えやすいものはおいていない？  
はい・いいえ

火遊びをしていない？  
はい・いいえ

テレビやコンセントのほこりは、時々掃除している？  
はい・いいえ

たこ足配線になっていない？  
はい・いいえ

ゲーム機などのコードを束ねていない？  
はい・いいえ

# 火事になったら・見つけたら…

自分だけでなんとかしようとせずに、次のことを守りましょう。



## 1 大声で大人に知らせる

「火事だあ!」と大声でさげび、大人に助けを求める。



## 2 扉を閉めて早めに避難する

避難するときは必ず扉を閉めて逃げる。



## 3 忘れ物があっても戻らない

大事な物など忘れ物があっても、絶対に戻っちゃダメ。

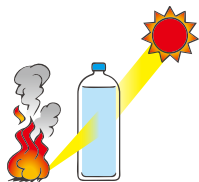


必ず守ろう  
1・2・3

知っておこう!

こんなことでも  
火事になる!

水の入った  
ペットボトルで…  
水の入ったペットボトルがレンズの役目をして、太陽の光をあつめて火事になることもあります。



ペットが…

ペットが電気コードをかじったためにショートして火事になることもあります。

電池で…

ゲーム機などにも使うボタン電池が重なり合えば、ショートして火事になることもあります。

もし服に  
火が付いたら

ストップ、ドロップ&ロール!

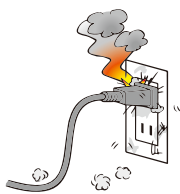
火が付いたら、今いるところですぐに立ち止まり、地面に転がります。

できれば手のひらで顔をおおって、その場でごろごろ転がり、燃えているところを押つけて火が消えるまで何度も繰り返しましょう。そのあと冷たい水でやけどしたところをよく冷やしてから、119番通報しましょう。



ほこりで…

何年も差し込んだままのプラグ部分にほこりがたまり、それが原因で火事になることもあります。



発行

一般社団法人  
日本損害保険協会  
(業務企画部 防災・安全グループ)

〒101-8335 東京都千代田区神田淡路町2-9  
TEL.03-3255-1294  
URL.<https://www.sonpo.or.jp/>

監修

公益財団法人  
市民防災研究所



そんぽ防災Web  
<https://sonpo-bosai.jp/>

「そんぽ防災Web」では、防災に役立つさまざまな情報を提供しています。ぜひご利用ください。



そんぽ防災Web