

# 命を守る 3つのポーズ

「自分の命は自分で守ろう」

## 地震・火事から自分を守ろう

### ① さるのポーズ (机があるとき)

★ 机の下にもぐって自分を守ろう。

(1)机の下にもぐります。(頭は必ず机の下)

(2)机のあしの上を両手で持ちます。



### ② だんごむしのポーズ (机がないとき)

★ なにもないところでも自分を守ろう。

(1)大きな危険におしりを向けます。

(2)体を小さく丸めます。

(3)両手で頭を守ります。



### ③ あらいぐまのポーズ (火事の時)

★ けむりから自分を守ろう。

(1)姿勢を低くします。

(2)ハンカチで、口と鼻をおさえます。

