**さのおらせ**

かくするためにできること

（：にげるところ）がいときのことをしてください。

●からいにいてください。

●にかしいてそのにいてください。でもいいです。

●のせなかになどをれてください。

●となりののとてもくにいてください。そのももかくなります。

もし、すぎてがえはじめたらすぐにかをんでください。

がたくなりすぎるとぬことがあります。がまんしないでください。

**寒（さむ）さ対策（たいさく）のお知（し）らせ**

暖（あたた）かくするためにできること

避難所（ひなんじょ：にげるところ）が寒（さむ）いとき次（つぎ）のことをしてください。

●ドア（どあ）から遠（とお）い所（ところ）にいてください。

●床（ゆか）に何（なに）かしいてその上（うえ）にいてください。段ボール（だんぼーる）でもいいです。

●服（ふく）のせなかにタオル（たおる）などを入（い）れてください。

●となりの人（ひと）のとても近（ちか）くにいてください。その人（ひと）も自分（じぶん）も暖（あたた）かくなります。

もし、寒（さむ）すぎて体（からだ）が震（ふる）えはじめたらすぐに保険師（ほけんし）か医者（いしゃ）を呼（よ）んでください。

体（からだ）が冷（つめ）たくなりすぎると死（し）ぬことがあります。がまんしないでください。