

もし、地震が起きたら

1 揺れが起きたら…

揺れを感じたら、まず身の安全を確保しましょう。慌てず、落ち着いて行動することが大切です。

かえるのポーズ



机がないとき
両手を肩幅に広げ
腰を落として
顔を上げる

さるのポーズ



机があるとき
膝をついて
机の上あたりを持つ

Point

近くにガラスや、落ちてきそうな物がある場合は、そこから離れることを優先しよう。物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に移動し、自分の身を守ろう。

2 揺れが収まったら…



落ち着いて火の始末を行い、
ドアを開けて出口を確保しよう



避難する・しないを、
その場の状況に応じて判断しよう



海や川が近いときは
高い所に避難しよう



危険な所には
近づかないようにしましょう



避難した後は
元の場所に帰らないようにしましょう



日頃からの備えが大事

地震はいつ起こるか分からないもの。
もしもに備えて、家族と事前に準備をしておきましょう。

防災グッズチェックリスト

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> 食べ物 | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> お金 |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> 笛 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 | <input type="checkbox"/> スマホの充電器 |
| <input type="checkbox"/> 服 | <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ラジオ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | | |

再会場所の話し合い

学校・市民センター・図書館など、家族で再会する場所を決めておきましょう。
1ヶ所のみだと、その場所が機能しなくなることがあるので、3ヶ所決めておくのがおすすめです。



災害時の連絡手段を知っておこう

171 (災害用伝言ダイヤル)

災害発生時に、家族や友人が無事かどうかを確認する、声の伝言板です。171でお伝えすることは、「あいたいよ」で覚えておきましょう。

- あ あなたの名前は何？ (ファミリー)
- い 今いる場所は？ (具体的な場所)
- た だれと一緒に？ (一緒に避難している人)
- い 痛いところはあるか？ (ケガや体調)
- お 予告 (次回のお知らせ)

伝言の録音方法

- 「171」をダイヤルする
- 録音の場合、「1」を押す
- 連絡を取りたい電話番号をダイヤルする (自宅の場合、市外局番から)

伝言の再生方法

- 「171」をダイヤルする
- 再生の場合、「2」を押す
- 連絡を取りたい電話番号をダイヤルする (自宅の場合、市外局番から)

公衆電話

災害時、スマホなどの一般回線が繋がりにくい場合でも、公衆電話であれば繋がる可能性があります。
防災グッズの中にお金をいれる際、公衆電話用に硬貨 (10円玉と100円玉) も入れておきましょう。

SNS

家族の安否確認や、交通機関・避難場所の情報収集に役立ちます。リアルタイムで情報を発信・受信できるメリットがありますが、デマ情報が拡散されている場合もあるため、注意が必要です。

●●市立西岡中学校

防災マップ ●●私立西岡中学校

- ★ … 学校
- ✂ … 避難場所
- … 1メートルの津波が来るまでの時間



地震の心得

お



おさない

は



はしらない

し



しゃべらない

も



もどらない

ち



ちかよらない

津波の心得



すぐに高い場所へ逃げよう！
地震のあとには津波が来る可能性があります。逃わずすぐに高い場所へ避難しましょう。



逃げるときは絶対に戻らない
忘れ物や人を探しに戻るのはとても危険。自分の命を最優先に行動しよう。



逃げる場所を話しておこう！
普段から「どこに逃げるか」を知っておくことが大切。