

地震が起きたら、まず、自分の命を守ろう。そして

“地震”が起きたら・・・

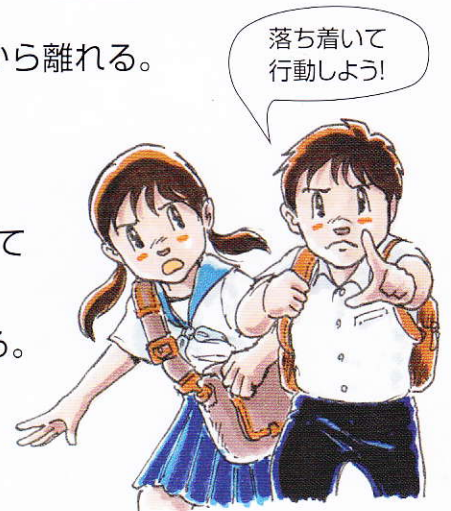
学校では

- 教室にいるとき／すぐに机の下に入り、揺れのおさまるのを待つ。
- 廊下にいるとき／近くの教室に入り、机の下に入る。
机の下に入れないときは、本・カバンなどで頭をおおい、落下物から身を守る。
- 階段にいるとき／手すりをしっかりつかむ。
手すりがないときは、かけおりることなく、その場にしゃがむ。
- 体育館にいるとき／照明等の下をさけてからしゃがむ。
- 外庭にいるとき／できるだけ建物や塀・サッカーゴールなどから離れ、広い場所へ移動する。
液状化に注意する。



登下校の途中や外出先では

- 倒れやすい建物、ブロック塀、切れた電線、看板、自動販売機などから離れる。
- カバンなどで頭をおおう。
- ビルや地下街の中にいるときは、あわてて出口に走らない。
- エレベーター内では、近くの階のできるだけ多くのボタンを押して降りるとともに、地震後は危険なため使用しない。
- がけの近くでは、土砂くずれが心配されるので、離れるようにする。
- 海の近くでは、小さな揺れでも、津波のおそれがあるため、すぐに高いところへ避難する。



家庭・地域では

- 机やテーブルの下に入る。窓ガラスから離れる。
- 落下物から身を守るため、座ぶとんなどで頭をおおう。
- あわてて外にとび出さない。
- 2階にいた場合は、落ち着いて揺れがおさまってから移動する。
- 大きな地震で家が倒れる心配があるときは、すぐ家から出て、広い場所へ行く。
- 揺れがおさまったら、安全な場所へ避難する。このとき荷物は必要最小限にする。
- 避難の時は、火の始末や電源・ガスの元栓を確認したり、非常持ち出し品を持つ。
- 近所に声をかけながら避難所へ移動する。
- 警察官・消防署員などの指示に従って行動し、互いに助け合う。
- 正しい情報を収集し、冷静な行動をとる。

