

# 1 地震が起きたらどうする？

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいことかもしれませんが、一瞬の判断で生死が分かれることもあります。地震が起きても「あわてず落ち着いて」行動するために以下のことをおぼえておきましょう。

## ◇さいしょにすることは◇

- 落ち着いて自分の身を守る。
- 机の下などにもぐる。倒れてくるようなもの、落下物に注意する。

## 火元の確認、初期消火、家族の安全確認

- 非常持ち出し品を近くに用意する。
- 隣近所と安全を確認する。



## 大きな地震の後の余震に注意

- ラジオなどで情報確認。間違った情報にまどわされない。
- 火が出ていたら大きな声で知らせ、消火の協力をする。

## 災害情報、被害情報の収集

- 壊れた家には入らないこと。
- 近所の人たちと助け合いの心で接する。
- 引き続き余震に注意する。



## ○このような場所では・・・

### ・自宅では

寝ているとき  
ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところで身を伏せます。

お風呂やトイレでは  
あわてて飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保します。タイルなど落下物に注意します。

### ・学校では

先生や校内放送の指示に従いましょう。すぐに机の下に入り、机の脚を持ちます。ゆれがおさまったら、指示に従って本棚や窓から離れて安全な場所に移動しましょう。



### ・外出先では

転倒してガラスの破片などがをしないように注意しましょう。デパート・スーパーなどでは商品の落下に注意し、店員の指示に従って行動しましょう。

エレベーターの中では閉じ込められたときは無理な脱出は危険です。非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待ちましょう。

○緊急地震速報が出たら  
あわてず、周囲の状況に応じて、まず身の安全を守ります。  
※震源に近いところでは緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

○車で避難しないように  
みんなが車を使って避難すると緊急車両や避難する人たちの邪魔になり混乱を大きくしてしまうことがあります。