




地震時の行動と心得 Actions and Recommendations During an Earthquake 地震时的行动与心得 지진시의 행동과 마음가짐

地震は、いつ、どこで発生するかわかりません。日ごろから地震時にあわてないために備えておきましょう。また、どのような行動をとるべきか、覚えておきましょう。

●地震が起こったときの行動 グラッときたら、まずは自分の身を守る…

<p>1. まずは自分の身を守りましょう</p>  <p>丈夫な机やテーブルの下にもぐり、揺れがおさまるのを待ちましょう。</p>	<p>2. すばやく火の始末を</p>  <p>揺れが激しい時には無理をしない。</p>	<p>3. 家具や棚から離れる</p>  <p>タンスやテレビが転倒し、負傷しないために離れる。事前に転倒防止措置しておく。</p>
<p>4. 窓や扉を開けて、出口を確保</p>  <p>余震によりドアがゆがんだりして、開かなくなるため。</p>	<p>5. あわてて、家の外に飛び出さない</p>  <p>瓦やガラスなどの落下物による負傷をさけるため。</p>	<p>6. 門や塀、自動販売機には近寄らない</p>  <p>門や塀などが倒れてくる危険があるため。</p>

1分～2分後	<ul style="list-style-type: none"> ○家族の安全を確認する。 ○室内でもスリッパや靴をはく。(ガラスや落下物から足を守る。) ○家屋の倒壊、土砂災害の恐れがある場合はすぐに避難する。 
3分	<ul style="list-style-type: none"> ○非常持ち出し袋の用意をする。 ○余震による建物倒壊や火災に注意する。 ○ラジオなどから災害情報を入手する。 ○電気のブレーカーを切って、ガスの元栓を閉める。 
5分～数時間	<ul style="list-style-type: none"> ○隣近所に声を掛け合って一緒に避難する。 ○地域の要配慮者の安否を確認する。 ○協力して、消火、救出活動を行う。 ○倒壊しそうな危険な建物には近づかない。 

子どものための防災知識

こんな時は電話で119番▶消防・救急

火事や交通事故、病人のため
消防車や救急車を呼びたい時
※まずは周りの大人に知らせよう



地震から身を守るには Protective Measures Following an Earthquake 在地震中保护自己 지진으로부터 자신을 보호하려면

●自宅編

<p>台所では…</p>  <p>まずはテーブルなどの下に入って身を守り、揺れがおさまってから火を消しましょう。</p>	<p>寝室では…</p>  <p>ベッドの下に入るか、布団や枕で頭を守り家具が倒れてこないところで身を伏せましょう。</p>	<p>浴室では…</p>  <p>あわてて飛びださず、ドアを開けて出口を確保しましょう。</p>	<p>トイレでは…</p>  <p>比較的安全な場所と言われていますが、ドアを開けて出口を確保しましょう。</p>
---	---	---	--

●外出編

<p>職場では…</p>  <p>OA機器やキャビネットなどから離れ、頭部を保護して机の下にもぐりましょう。</p>	<p>学校・塾では…</p>  <p>教室では机の下などに隠れます。体育館や運動場では真ん中に集まってしゃがみます。</p>	<p>デパート・スーパーでは…</p>  <p>バッグや買い物かごなどで頭部を保護し、ショーケースから離れます。係員の指示に従います。</p>	<p>地下街では…</p>  <p>バッグなどで頭部を保護します。停電になっても非常灯がつくまで動かないようにします。</p>
<p>家の周囲では…</p>  <p>屋根からの瓦など落下物に注意しましょう。</p>	<p>エレベーターでは…</p>  <p>全ての階のボタンを押し、最初に止まった階でおります。動かない時は非常用連絡ボタンを押します。</p>	<p>電車・バスの中では…</p>  <p>姿勢を低くして頭部をカバンなどで保護します。</p>	<p>山・丘陵地では…</p>  <p>まずは、落石から身を守りましょう。崖や急傾斜地などには近づかないようにしましょう。</p>

子どものための防災知識

1分間で歩くきよりの目安

子どもは約60m 大人は約80m

お家から学校までは何分かかかるかな? 何mかかるかな? よく行く場所までのきり感をつかんでおこう。安全な道をお家の人と確認しておこうね。

