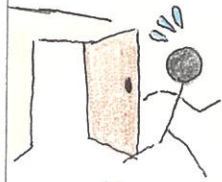


家で地震が起きたときの

NG行動

①あわてて飛び出す



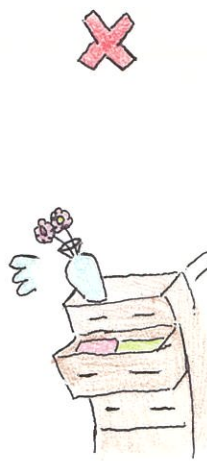
↓
落下物(瓦やガラス)でケガをしてしまう

②裸足で歩く



↓
ガラスや食器などでケガをしてしまう

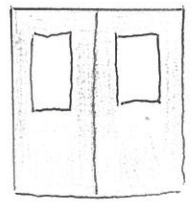
③家具の近くにいる



↓
本棚やタンスの下敷きになってしまう

④エレベーターを使う

× (マンションの場合)



↓
停電によってどじこめられてしまう

まずは身の安全を確保して揺れがおさまってから落ち着いて行動しよう!!

防災施設（人と防災未来センター）

人と防災未来センターは1995年1月17日に
発生した阪神・淡路大震災の犠牲者
当時の状況を映像や展示で
若い世代へ伝えたりする
施設だ。

また、語り部から当時の状況
を聞いたり、展示の詳しい

説明がないもして
れる施設に
なっている。



非常時

だからこそ

美味しい食べ物を

非常時の緊張や不安を和らげる
には、美味しくて温かい食べ物
が役立ちます。そこでおすすめ
なのが、^日アルファ
^イリアンヒートパック米と^日
元来の米と違い、アルファ
水を注ぐだけでつくれる、軽量
で味のバリエーションも豊富な
優れたお米で、^モーリアンヒート
トパックは水と一緒に入れるだ
けで食材を温められる画期的な
パックです。この二つを組み合
わせればほかほかの白ご飯を食
べる事ができます。非常時だか

うこそ、温かくて美味しい食べ

物を準備しておく事が、^ハと
体の健康を保つ大切な備えと

より主す。

↓^モーリアンヒートパック

ヒリアンヒートパック 加熱袋



津波について



1. 津波とは何か

津波は、地震や海底火山の噴火などによって海水が大きく動き、発生する大きな波。

2. 津波の危険性

津波はとても強い力を持っていて、建物や車を流してしまふことがある。また、何度も押し寄せることがあるため注意が必要。

3. 津波が起きたときの行動

強い地震を感じたら、海から離れ、高い場所へすぐに避難する。建物の中では階段を使って高い階へ避難し、エレベーターは使わない。

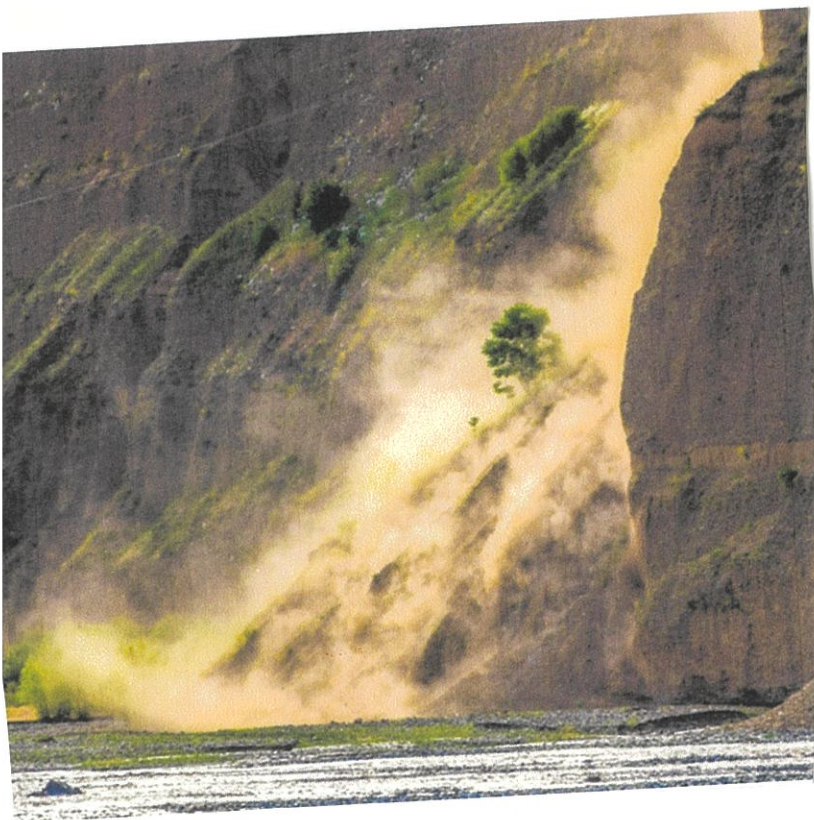
4. 日頃からできる備え

避難場所や避難経路を確認したり、防災訓練に参加したりすることが大切です。また、非常食や飲み水を準備しておくことも重要。

5. 自分の考え

私は津波がいつ起こるかわからないので、普段から避難場所を確認し、家族と避難方法や話を合意しておくことが大切だと思います。





大雨にも注意...土砂災害が発生した
みなさんは今お住まいの地域に
はありますか？山の近くにお住まいの方は特
にこれは大いぶい自分の家は大雨うぶい
いるといざという時にいざおち、土砂にうも
しまいます。いざという時に自分自身の命を
守るためには早めに行動しひなん場所まで
いくこととして日頃からハザードマップを
確認することがとても大切です。しかしすでに
火災が起きてしまったりのこさねたうすど
にかけから一歩遠い部屋へ移動しましょう。
そしてその場でいざが来るのを待ちましょう。

豪雨災害について

豪雨災害とは短時間に狭い範囲で降る局地的な大雨や、長時間にわたる大雨によって引き起こされる自然災害の総称です。

豪雨災害の種類

① 洪水

川の水が堤防からあふれることや、下水道の処理能力を超えて水が市街地に溜まることで発生する。

② 土砂

長時間の雨や激しい雨によって、地中に水が染み込み、土石流すかば崩れ、地すべりが発生する。

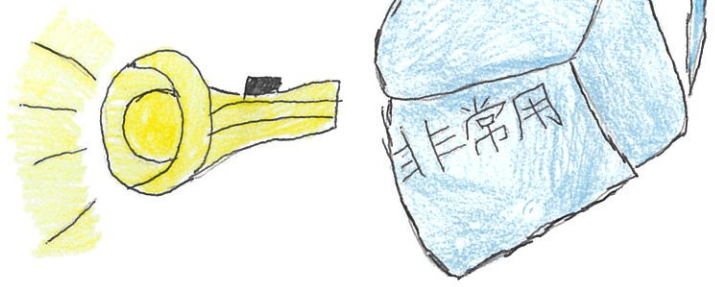
③ 高潮

台風や発達した低気圧の接近に伴い、海面が上昇し沿岸部が浸水する災害。

主な原因

発達した積乱雲が次々と発生・停滞すること、同じ場所に激しい雨が降り続けること。

台風、梅雨前線などが主な原因となります。



備えと対策

豪雨災害から身を守るためには、日頃からの備えと迅速な避難が不可欠です。

家でできる対策

- 食料品の備蓄

- 避難場所の確認

- 避難場所ペット可か

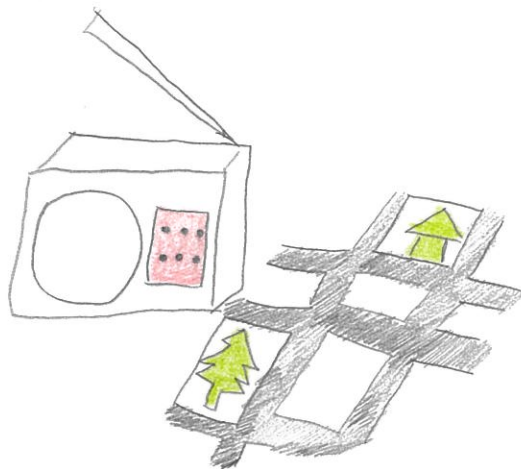
- ペット用品の備蓄

- スマホバッテリーの有無

- 外でできる対策

- ハザードマップの確認

- 気象速報の確認



知っておきたい

避難所のこと

災害はいつ起こるか分かりません。いざという時に、命を守るため、避難所について知っておくことが大切です。

① 避難所ってどんな場所？

災害で自宅に住めなくなった人や、安全を確保するために避難した人が一時的に生活する場所です。

(主に) 学校や公民館

② 避難所に行くタイミング

- ・家にいると危険なとき
- ・市町村から避難情報が出たとき
- ・土砂災害や洪水などの危険が迫っているとき

自宅が安全なら
「在宅避難」という
選択肢もある！

③ 避難所に持っていく物(例)

- ・飲み物
 - ・非常食
 - ・モバイルバッテリー
 - ・常備薬
 - ・マスク
 - ・タオル
 - ・身分証明書
 - ・貴重品
- など

④ 避難所と避難場所の違い

< 避難場所 >



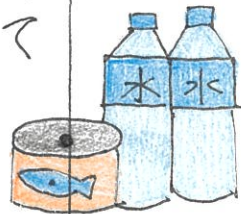
命を守るために
一時的に逃げる
場所

< 避難所 >



避難した後に
生活する場所

ローリングストックとは？

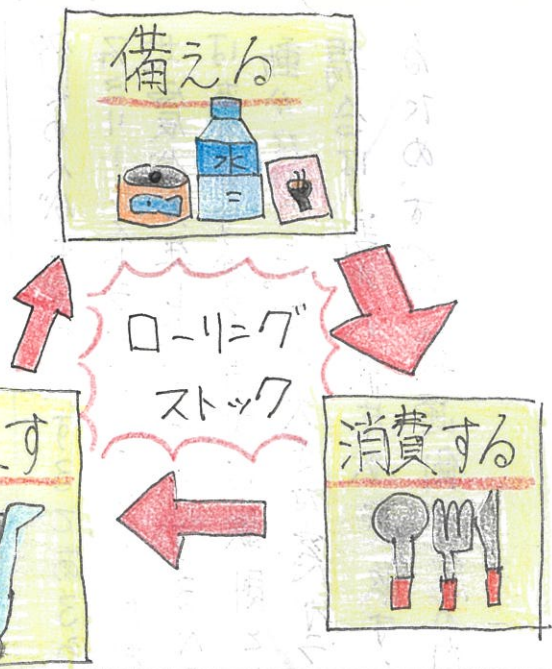


比自さん、ローリングストックって何か知って

いますか？ 非常時に役立つ、日常生活で出来る
ことなので是非実践してみてください。ローリング

ストックは、普段食べている食品や日用品を少し
のために買い置きし、賞味期限の古いものから日常生活
で消費しながら、使った分だけ新しく買い足して
常に一定量備蓄しておく防災法です。

日常生活で消費しやすく、常温で日持ちする
ものが適しています。主食だとパクご飯、マッ
麺、乾麺（うどん、パスタ）、餅。主菜・副菜だと、
缶詰（ツナやサバ）、レトルト食品（カレーや牛丼の素）、



野菜ジュース。水は、
最低でも1日3リットル
が目安です。（1人分）。
カセットコンロやガス
ボンベもライフライン
停止時に必須なので
用意とあると安全
です。
日頃の備えが
災害時に役立
つんだと思います。

災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言ダイヤルとは、大規模な災害の発生により
家族や知人と電話が繋がりにくくなった際、音声で安
否を録音・再生できる無料の伝言板のサービス。

基本的な使い方

・伝言を録音する「171」に電話し、ガイダンスに従って「1」
を押し、自分の電話番号(被災地側)
を入力して伝言を録音する(30秒)。

・伝言を再生する「171」に電話し、ガイダンスに
従って「2」を押し、知りたい相手の電

話番号
を入力して
伝言を
聞く。

体験利用

毎月1日と15日、正月三
が日(1月1日・3日)に
体験利用ができる。



まずは身を守ろう!!

学校で"被"火したら

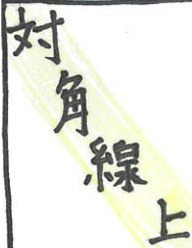
どうするの？

「災害は、いつどこで起るかわかりません。自分や周りの人の命を守るために、ここでは学校で被"火"したときの大切な行動について紹介します。

地震が発生すると、照明器具の落下や窓ガラスの破損などでケがする可能性があります。まず、その危険を避けるためには机の下に潜り、頭を守る。ことが大切です。なぜなら頭には、目や耳、脳など生きるために重要な役割を持つ器官が多数備わっています。そのため、最初に守るべきは頭なのです。揺れが収まれば、教職員の指示を待ち、落ち着いて速やかに行動しましょう。



机は、



の脚を持って固定できる!

お店にいる時、地震が発生したらどうするの？

お店にいる時、地震が発生したらどう行動

するべきか皆さん考えにことがありますか？

今回は、よく行くところであるファーストフード店

(マクドナルドやサイゼリヤなど)を前堤に考えます。



特徴と危険 ↓ 座席の間隔が狭い

・座席数が多い



・パニックになると、通路が出入口に
急ぐ人で大混雑する



取るべき行動 ↓ 揺れが収まるまで座席の間隔の狭い

スペースやテーブルの下で頭を下げん
で寄り、姿勢を低くする

・トレイにのったポテトや熱いドリンク
は手元から遠ざける

(飛び散る可能性もある)

ドリンクバーはガラスが割れて散乱の危険性
が大きい！

大手チェーン店ではスタッフによる避難誘導マニュアルが

整備されているため、店員の指示を冷静に待つ。

床には割れたガラスや飲料物が散乱しているため、

避難の際は足元に十分注意しましょう。

パニックにならないことが大事です。