

3-4 地震時に役立つ情報・心得

地震から身を守るポイントは、いつ地震が発生してもあわてないように日頃から地震時の備えをしておくことです。ここに示す内容を参考に、どのような行動をとるべきか、覚えておきましょう。

地震時の行動

地震発生

ガラッ!
ときたら

1 グラッきたら身の安全



地震直後の行動

1~2分

2 落ちついて火の元確認
初期消火



3 あわてた行動けがのもと



4 窓や戸を開け出口を確保



5 落下物あわてて
外に飛び出さない



6 門や塀には
近寄らない



地震後の行動

3分~

7 正しい情報で
確かな行動



8 確かめ合おう
わが家の安全
隣の安否



9 協力し合って
救出・救護

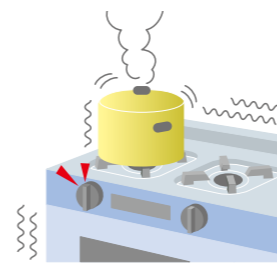


10 避難の前に
安全確認
電気・ガス



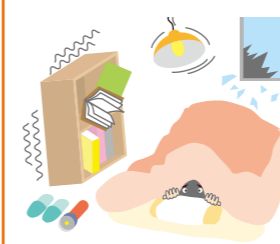
家の中では

料理中なら…
(キッチン)



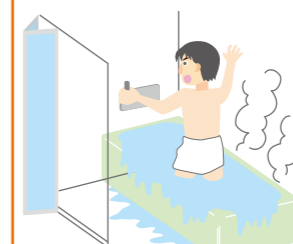
まずは身を守り、落ち着いたら火を消しましょう。

寝ていたら…
(寝室)



布団や枕で頭を守り、家具が倒れてこないところに身を伏せましょう。

入浴中なら…
(お風呂)



あわてて飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。

TVを見ていたら…
(リビング)



重い家具の近く、電灯の真下などから離れましょう。

家の外では

買い物中なら…



買い物カゴや鞆で頭を守り、店員の指示に従いましょう。

車の運転中なら…



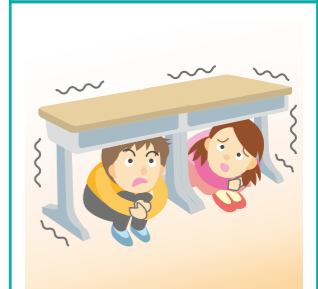
道路の左に寄せて止め、ドアはロックせずにキーを差したまま避難しましょう。

電車で
乗っていたら…



吊革や手すりにつかまり、体が放り出されないようにしましょう。

仕事・授業中なら…



本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意しましょう。

ビル街を
歩いていたら…



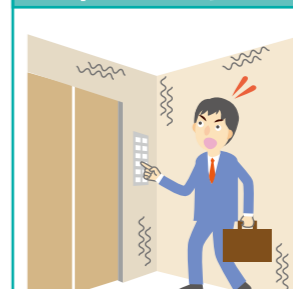
ガラスの破片、看板などに注意しながら近くの安全な場所に避難しましょう。

住宅地を
歩いていたら…



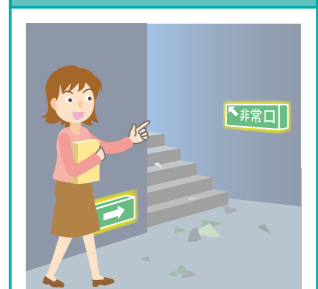
ブロック塀・門柱の転倒、ガラス・瓦の落下、切れた電線に注意しましょう。

エレベーターの
中にいたら…



すべての階のボタンを押し、動かないなら非常用連絡ボタンを押しましょう。

地下街にいたら…



停電になっても誘導灯がつくので、落ち着いて係員の指示に従いましょう。