

# 地震だ!!

## 地震!!そのときどうする!?



### 揺れを感じたら

#### ○身の安全の確保

机の下に隠れて、落下物や家具の転倒から、身を守ります。



### 揺れがおさまったら

#### ○火の始末

ガスレンジや湯沸かし器等の火を消します。無理して消そうとせず、揺れが完全におさまってから行動します。(やけどやケガをする可能性が高まります。)



#### ○逃げ道の確保

扉を開けて逃げ道の確保をしてください。裸足は危険です。室内でもスリッパや靴を履きましょう。



### 建物から出るときには、かわらや窓ガラスなどの落下物に注意!!

建物の外へ避難するときには、落下物に注意してください。瓦・看板・窓ガラスなどが落ちてくる危険があります。



### ただし!

築年数が経過している建物や地盤が緩い等、環境によって建物が倒壊する恐れがあります。そのような建物では、建物外に早く逃げる必要がありますので、各ご家庭の状況で判断してください。

## 地震に備えて

事前の準備として、家具の転倒防止、高いところに物を置かない、高いところの戸棚にはストッパーを取り付ける、などをしておいてください。特に寝室の家具はしっかりと固定しておいてください。

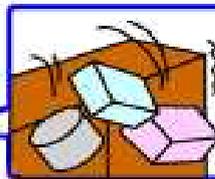


## 眠っている時間帯の地震に備えて

下敷きにならないように  
転倒防止の金具を



落下すると危険!  
上には置かない



暗闇に備えて  
懐中電灯を準備



素足は危険!  
靴を枕元に



## 家族会議で、「日頃の備え」を共有しましょう。

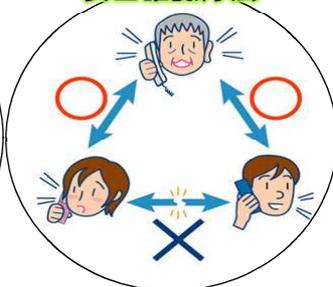
### 食糧・飲料水の備蓄



### 非常用持出品の準備



### 安否確認方法



### 避難場所の確認



### 防災訓練への参加

