



安全だより



災害への対応や心構えを家族と話し合おう

昨年3月11日に発生した東日本大震災。この未曾有（みぞう）の大災害以降も、数多くの余震が発生し、「次の震災」の不安もメディアを通して叫ばれています。わたしたちは「自分の命は自分で守る」と同時に「大切な家族を守る」ために、日ごろから家族と話し合っただけで災害への対応や日常の心構えを持つことが大切です。

家の中で地震が起きたら

揺れている時

何より大切なのは命です。テーブルや机などの下に潜ったり、座布団などで頭を守ったりし、倒れやすい家具の側から離れましょう。身の安全を確保するのが一番です。



揺れがおさまったら

大きな地震でも激しい揺れが続くのは、約1分程度といわれています。落ちついて揺れがおさまるのを待ち、火の始末をしてドアや窓を開けて出口を確保しましょう。



屋外で地震が起きたら

- 住宅街などでは、倒れる危険性があるので、ブロック塀や自動販売機、電柱などに近づかないようにしましょう。
- ビルが立ち並ぶオフィス街、繁華街では、窓ガラスの破片や看板などが落ちてくる可能性がありますので、頭上に注意しましょう。
- デパートやスーパーでは、かばんなどで頭を保護し、ショーウィンドーや商品から離れ、係員の指示に従いましょう。
- エレベーター内では、すべてのボタンを押し、最初に停止した階で降り、階段で避難しましょう。閉じ込められた場合は、外部と連絡をとり、救出を待ちましょう。
- 海や川辺では、津波がくる恐れがあります。津波警報を待たずにためらわずに高台や頑丈な建物の上か、海や川辺から遠く離れた安全な場所まで避難しましょう。

安全な避難をするために

災害で家が火事になった時や建物が倒壊する恐れがある時、津波がくる恐れがある場合は急いで避難します。安全に避難できるように次のことを覚えておきましょう。

- もう一度火元を確認してから避難しよう。
- ヘルメットや防災ずきんで頭を保護して長そで、長ズボンなど、安全な服を着よう。
- 非常用持ち出し袋など、必要最小限の荷物を持とう。
- 自宅には避難先や安否情報を書いたメモを残しておこう。
- 避難場所へは歩いていこう。
- お年寄りや子どもの手は、離さないようしっかり握ろう。
- 狭い道や河川のそば、塀や崖（がけ）沿いなどを避けよう。
- なるべく指定された避難場所へ行こう。

防災用品を備えておこう

大きな災害が起きた時には、水道や電気、ガスなどのライフラインが止まります。家族が3日間はすごせるだけの水や食糧、衣類などを準備しておきましょう。また、災害の正確な情報入手するための携帯ラジオや懐中電灯、電池なども非常用持ち出し袋などに入れて備えておくことが大切です。



家族と確認しておこう

子どもが学校に行っている時や家族がそれぞれ外出している時に地震が発生した場合に備えて、事前に家族の連絡方法を話し合っておきましょう。

災害用伝言ダイヤル



避難場所をチェックしておこう

大きな災害が起こった時、自宅にいるのが危険な場合は避難場所に行きます。市区町村が指定する避難場所がどこかをチェックしておきましょう。また、家族と一緒に歩きながら道順やどのくらいの距離かも確認しておきましょう。

