

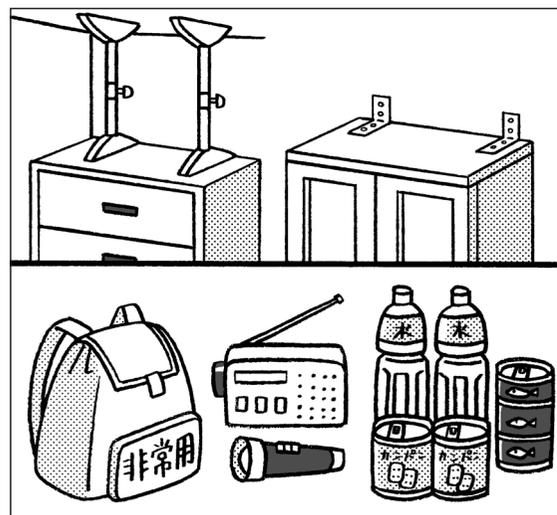


安全だより

地震から自分の身を守ろう

いつ来るかわからない地震に対しての備えはもちろんのこと、地震が起きた時には、何よりも自分の命を守ることを最優先に行動することが大切です。そしていざという時に慌てないために日頃から防災の備えや心構え、対応などを考えておきましょう。

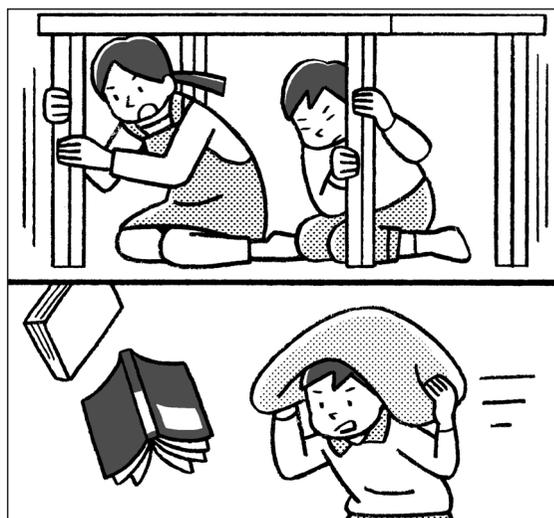
地震に備えよう



まず、家具や本棚などを転倒防止器具で固定して倒れにくくしておきます。家具や本棚の上には危険な物を載せておかないようにしましょう。また、両手が使えるリュックサックの中に、非常用持ち出し品（携帯ラジオや懐中電灯、貴重品などの生活に欠かせないもの）をまとめて、目のつきやすい所に置いておくことが大切です。地震後に生活を支えるものとして1人3日分程度の食料品や飲料水なども備えておきましょう。

家にいる時に揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたりした時は、身の安全と家族の安全を最優先に考えて行動することが大切です。丈夫な机やテーブルなどの下に隠れて、落下物から身を守り、そばにない時は座布団やクッションなどで頭部を保護しましょう。また、物が「倒れてこない」「落ちてこない」「移動してこない」場所に身を寄せて揺れが収まるのを待ちましょう。慌てて外に出ることはけがのもとです。絶対にやめましょう。

地震が起きたら



地震直後の行動



火元の確認や出火していた場合の初期消火は、揺れが収まってから慌てずに行きましょう。激しい揺れの中で火を消そうとすると、転倒したり鍋のお湯をかぶったりして、けがをする可能性があります。次に扉や窓を開けて逃げ道を確認し、避難します。避難中の屋外では、屋根瓦や窓ガラス、ブロック塀、門などが落ちてきてけがをする場合がありますので、そういう所には近寄らないようにしましょう。

地震後の行動



地域に火災が迫って身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難します。また、沿岸部では大きな揺れが起こり津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難します。また、テレビやラジオで市町村役場や消防署、警察署などの情報に絶えず注意を払いましょう。我が家の安否確認（☎171）後は隣近所の人と協力して被害に遭った人を救出救護しましょう。