

鹿高防災だより

令和7年度 シェイクアウト訓練編
防災主任

特集 シェイクアウト訓練を行って災害に備えよう



その場で
できる
防災訓練

2025年
11月6日(木)
10:00頃

©2010熊本県くまモン

熊本県立鹿本高等学校

シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練は、地震を想定したその場でできる防災訓練です。

1分間の訓練で3つの安全確保行動を身につけましょう！



【提供】「効果的な防災訓練と防災啓発」提唱会議

シェイクアウト訓練のあとは…

+1 プラスワン

の取組みを！

家庭や職場でできる取組みを何か1つ
実践してみましょう！

+1 避難場所・避難経路の確認

+1 防災情報の確認

+1 家具の固定状況の確認

+1 備蓄品・非常持出品の確認

※11/6(木)午前10時に、校内放送にて実施します。

■訓練当日にすること

1. シェイクアウト訓練

- 地震を想定した訓練を行います。
- 11月6日(木)午前10時に校内放送で連絡しますので、放送の指示に従い、その場で1分間、
※**3つの安全確保行動**をとってください。
※3つの安全確保行動…「姿勢を低くする、しゃがむ」
⇒「頭や身体を守る」
⇒「揺れがおさまるまで動かず待つ」

2. プラスワンの取組み

- シェイクアウト訓練の後に**参加者が自主的に行うプラスアルファの訓練**です。
- 大雨や土砂災害に備え、家庭や職場でできる取組みを何か1つ実践してみましょう！

+1 プラスワンの取組み例

●防災マップなどを見て、避難場所や避難経路を確認



●防災情報や5段階の警戒レベルの確認



●県HP『防災情報くまもと』の確認



★ご利用はこちら



●家具の固定状況の確認



●備蓄品・非常持出品の確認



- 最後に、家庭や職場などで訓練の振り返りを行いましょう。

■訓練を行う際の注意点

- 周囲の状況をよく確認し、訓練を実施してください。

■防災ハンドブック

※日頃の備えについて学ぶため、**防災ハンドブック**を一読しましょう。

★防災ハンドブックのダウンロードはこちら

