

自宅でくつろいでいる時に 地震が発生した！

定時制生徒保健委員会

強い揺れに襲われた場合、まず自分の身を安全に守ることを考えましょう。決してあわててはいけません。

基本的な対処方法

- 1** あわてて外に飛び出さず、丈夫な机の下などに隠れて、その脚をしっかりと持ちます。
隠れる場所がなければ、大きな家具や家電、窓ガラスから離れて、頭を座布団や本などで保護します。
- 2** 早めにトビラを開けて避難路を確保します。
- 3** 揺れが収まったら、火災が発生していないか確認し、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて、窓ガラスなどの落下物に注意しながら、外に出ます。
- 4** 近所の人たちに声をかけて安否を確認し、手助けできることがあればすすんでいきます。



寝ている場合

- 1** 寝具に潜り込みます。
- 2** ベッドの下に空間がある場合は、そこで隠れて揺れが収まるのを待ちます。

