



13. もしも地震が起きたら

地震から身を守るために、気をつけることをしっかりと学ぼう。

もしも地震が起きたら

まずは自分の身を守ろう！

◆学校にいる時は！

- 机の下に入り、落ちてくるものや倒れてくるものから身を守りましょう。揺れが収まったら、先生の指示にしたがって、座布団や本などで頭を守り、落ち着いて避難しましょう。
- 先生がいない場合は、その場にいる人に声をかけあい、まとまって避難しましょう。



◆外出中の時は！

- 割れた窓ガラスなどが落下してくるかもしれないので、建物から離れましょう。
- かばんなどで頭を守りましょう。
- 海や川の近くにいる時は、できるだけ高いところに逃げましょう。

◆自宅にいる時は！

- テーブルや机の下に入り、落ちてくるものや倒れてくるものから身を守りましょう。
- テーブルや机がない場合は、窓から離れて、落ちてくるものや倒れてくるものがない壁に沿って立ちましょう。
- 机の下などに入ったら、揺れが収まるまで動かないようにしましょう。あわてて外に飛び出すと、看板や窓ガラスなどが落ちてきてケガをすることがあります。



揺れが収まったら

- 火の始末をしましょう。コンロを使用している時は火を消しましょう。避難する時は、ガスの元栓を閉めたり、電気のブレーカーを切りましょう。
- 避難口を確保しましょう。窓やドアは変形して開かなくなることもあるので、窓やドアを開けて出口を確保しましょう。
- 正しい情報を確認しましょう。テレビやラジオで地震の情報を調べましょう。
- 避難するための準備をしましょう。



備える

◆非常持出袋など

大地震が起きたら、建物が倒れて電気、ガス、水道などが使えない場合があります。避難場所で生活するために、食べものや水、必要な日用品をまとめた非常持出袋を用意しましょう。避難場所での生活は長くなることもありますので、自分の大好きな本やお菓子、ゲーム機、ぬいぐるみなど、避難所生活を過ごすために必要となるものを持っていくことも考えましょう。

また、避難所には多くの人が集まる可能性があり、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染リスクが高まるおそれがあります。マスクなどの感染症対策用品も準備しましょう。

- 非常食 ●水（おおむね3日分） ●衣類（防寒着、タオル、軍手） ●懐中電灯と電池
- 携帯ラジオ ●マッチやろうそく ●ワンセグテレビ ●カイロ

■避難所生活を過ごすために…

- 本 ●お菓子 ●ゲーム機
- ぬいぐるみ など

■感染症対策のために…

- マスク ●アルコール消毒液やウエットティッシュ
- 体温計 ●スリッパ など



避難する

市内には避難場所に指定されている場所があります。学校もそのうちの一つです。日頃から、自分の家の近くの避難場所を調べておきましょう。

●避難場所の標識



備える

◆家族と相談する

地震が起きた時に家族と一緒にいるとはかぎりません。地震が起きた時にはどこに避難するか、日頃から家族と相談しましょう。