

# 地震から身を守ろう

定期考査を控え、どの学年も落ち着いて授業を受けたり、安全に休み時間を過ごしたりできているように思います。これからは、より安全について意識しながら学校生活を送り、思いがけない災害が起こった場合にも一人ひとりが冷静に行動できるようにしましょう。

## 1 地震によって発生する危険

地震が起こると、以下のような様々な危険が発生します。

- ① 強い揺れによって、自分自身が転倒する危険。
- ② 転倒物（本棚、ドア）、落下物（照明器具、壁にかかっているもの等）による危険。
- ③ ガラス（窓、照明器具）が割れる危険。
- ④ 地震によって引き起こされる二次災害による危険。

↳ 建物倒壊、火災、土砂崩れ、液状化現象、津波など。

## 2 危険から身を守るには

地震が起こった時、その状況に応じて適切な対応をとれるよう、普段から頭の中で

「ここではこうしよう」というシミュレーションをしておきましょう。

ポイントは、「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に避難することです。

(1) 学校では

■**教室内** 机の下に入り、特に頭部を守り、机の脚を対角線上にしっかりつかみましょう。

■**廊下や体育館** 机などの、頭や体を保護するものがないところでは、周囲の落下物になりそうなものに注意し、頭部を守る行動を取りましょう。

(2) 自宅・外出先では

■**寝ているとき** ふとんや枕で頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところに身をふせましょう。また、揺れがおさまったあとに避難する時のために、枕元には、常にスリッパや懐中電灯、携帯電話などを置いておきましょう。

■**お風呂やトイレに入っているとき** あわてて飛び出さずに、ドアや窓を開けて出口を確保して、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。

■**料理をしているとき** 揺れを感じてすぐに火を消せるときには、火を消しましょう。（無理して消す必要はありません。）また、キッチンには食器棚、冷蔵庫、コンロの鍋など落下転倒物が多くあり危険です。揺れがおさまったら安全な場所に移動しましょう。

■**エレベーターの中にいるとき** 全ての階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。閉じ込められてしまった場合は、非常ボタンやインターホンで連絡し、救出を待ちましょう。

## 3 事前に確認しておこう

(1) 学校で

集団での避難のときは「**お**さない **か**けない **し**ゃべらない **も**どらない」が約束です。

(2) 家庭で

避難経路や集合場所、連絡方法などをあらかじめ家族で話し合っておきましょう。