

地震だ！その時どうする？ <あなたの命を守るのはあなた自身>

学校にいる時

○教室にいる時は、すぐに机の下にもぐり、窓などと反対側に頭を向けて、できるだけ体を小さくして、机の脚をしっかりとおさえよう。

○教室にある本棚やロッカーは地震で倒れたり、くずれたりすることもある。地震の時は、はなれよう。

○地震で柱が曲がったり、ドアが曲がったりして、ドアが開かなくなることもある。その前にドアを開けて、いすなどをはさみ、出口を確保しておこう。

○音楽室にいる時は、ピアノなど動いたり、倒れたりするものからはなれよう。

○理科室や家庭科室では火をすぐに消し、危険なものからはなれ、机の下にもぐるなど、頭を守ろう。

○廊下や階段にいる時は、近くの教室に入り、机の下にもぐろう。教室に逃げる余裕がなかったら、窓がわれて落ちてくることがあるので、窓からはなれ、蛍光灯の下をさけて、頭を守りながら、腰をおろして、揺れがおさまるのを待とう。

○体育館にいたら、跳び箱などの体育用具類からはなれ、天井のライトやバスケットゴールなどに気をつけ、真ん中に集まり、頭を手で守り、腰をおろして、揺れがおさまるのを待とう。

○昇降口にいる時は、くつ箱やロッカーから急いではなれ、近くの教室に入り、机の下にもぐろう。近くに教室がなかったら、窓からはなれ、蛍光灯の下をさけて、頭を守りながら、腰をおろして、揺れがおさまるのを待とう。

○運動場や中庭にいたら、窓ガラスがわれて落ちてきたり、壁や塀がくずれたり、サッカーゴールなどが倒れてきたりするので、運動場や中庭の真ん中に集まって、腰をおろして、揺れがおさまるのを待とう。

登下校や外出している時

○塀や自動販売機、電柱からすぐはなれよう。看板や窓ガラスなどが落ちてくることもあるので、カバンなどで頭を守ろう。あわてて、車道に飛び出さないように注意しよう。

家にいる時

○家にいたら、まず机やテーブルの下にもぐろう。座布団などで頭を守り、たんすや戸棚の近く、電灯の下からはなれよう。揺れがおさまったら、ガスレンジやストーブの火をすぐ消そう。

○外へ逃げる時は、あわてて飛び出さないようにしよう。ものが落ちてきたり、塀が倒れてきたりすることもある。

○寝ている時は、まくらを抱えて布団やベッドの下にかくれ、まくらで頭を守ろう。近くに倒れそうな家具がある時は、まくらなどで頭を守り、安全なところに移動しよう。地震が起こると、家の中もガラスのかけらなど危険なものでいっぱいになる。寝ている近くにくつや非常持ち出し品を備えておこう。

地震だ！ その時どうする？

学校にいる時

教室にいる時は、すぐに机の下にもぐり、窓などと反対側に頭を向けて、できるだけ体を小さくして、机の脚をしっかりおさえよう。



地震で柱が曲がったり、ドアが曲がったりして、ドアが開かなくなることもある。その前にドアを開けて、いすなどをはさみ、出口を確保しておこう。



教室にある本棚やロッカーは地震で倒れたり、くずれたりすることもある。地震の時は、はなれよう。



音楽室にいる時は、ピアノなど動いたり、倒れたりするものからはなれよう。理科室や家庭科室では火をすぐに消し、危険なものからはなれ、机の下にもぐるなど、頭を守ろう。



廊下や階段にいる時は、近くの教室に入り、机の下にもぐろう。

教室に逃げる余裕がなかったら、窓がわ
れて落ちてくることがあるので、窓からは
なれ、蛍光灯の下をさけて、頭を守りなが
ら、腰をおろして、揺れがおさまるのを待
とう。

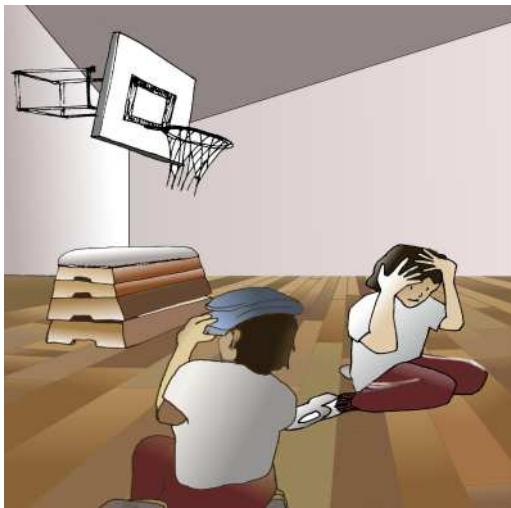


昇降口にいる時は、くつ箱やロッカーか
ら急いではなれ、近くの教室に入り、机の
下にもぐろう。

近くに教室がなかったら、窓からはなれ、
蛍光灯の下をさけて、頭を守りながら、腰
をおろして、揺れがおさまるのを待とう。



体育館にいたら、跳び箱などの体育用具
類からはなれ、天井のライトやバスケット
ゴールなどに気をつけ、真ん中に集まり、
頭を手で守り、腰をおろして、揺れがおさ
まるのを待とう。



運動場や中庭にいたら、窓ガラスがわれ
て落ちてきたり、壁や塀がくずれたり、サ
ッカーゴールなどが倒れてきたりするの
で、運動場や中庭の真ん中に集まって、腰
をおろして、揺れがおさまるのを待とう。



登下校や外出している時

塀や自動販売機、電柱からすぐはなれよう。看板や窓ガラスなどが落ちてくることもあるので、カバンなどで頭を守ろう。

あわてて、車道に飛び出さないように注意しよう。



家にいる時

家にいたら、まず机やテーブルの下にもぐろう。

座布団などで頭を守り、たんすや戸棚の近く、電灯の下からはなれよう。

揺れがおさまったら、ガスレンジやストーブの火をすぐ消そう。



外へ逃げる時は、あわてて飛び出さないようにしよう。ものが落ちてきたり、塀が倒れてきたりすることもある。



寝ている時は、まくらを抱えて布団やベッドの下にかくれ、まくらで頭を守ろう。近くに倒れそうな家具がある時は、まくらなどで頭を守り、安全なところに移動しよう。

地震が起こると、家の中もガラスのかけらなど危険なものでいっぱいになる。寝ている近くにくつや非常持ち出し品を備えておこう。

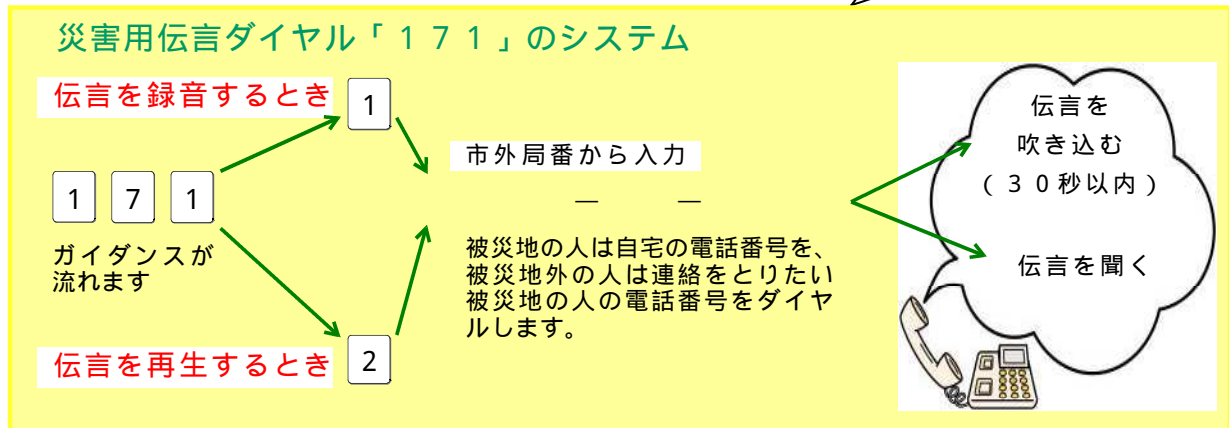
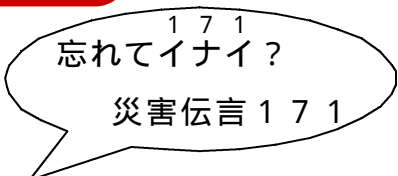
家族に連絡がつかなかったら！？

交通機関が途絶したら！？

災害は、家族が自宅にいるときに発生するとはかぎりません。昼間に、大地震が起きた場合、交通機関の途絶により、自宅に戻れない人たち（帰宅困難者）が多く生じることが予想されます。また、災害発生時に大量の電話が殺到すると、被災地域内における電話がつながりにくくなります。災害時に家族がバラバラになって直接連絡できないというのは、とても不安なことです。お互いの安否の確認はどうするのか、学校からどのようにして帰宅するのかなど、日ごろから家族で十分に話し合っておくことが大切です。

家族の安否確認はどのようにしますか？

NTT では、震度 6 以上の地震発生時など、被災地への安否確認電話が集中する場合、「災害用伝言ダイヤル」サービスが開始されます。



伝言の録音方法	伝言の再生方法
171にダイヤルします	171にダイヤルします
ガイダンスが流れます	ガイダンスが流れます
1をダイヤルします (暗証番号を利用する場合は、3をダイヤルします)	2をダイヤルします (暗証番号を利用する場合は、4をダイヤルします)
ガイダンスが流れます	ガイダンスが流れます
市外局番から、ダイヤルします	市外局番から、ダイヤルします
*被災地の人も、被災地外の人、被災地の人の電話番号をダイヤルします	*被災地の人も、被災地外の人、被災地の人の電話番号をダイヤルします
録音(30秒以内)	再生(30秒以内) *伝言を追加して録音するときは、3#をダイヤルします

伝言は、被災地の方の電話番号を知っているすべての人が聞くことができます。聞かれないメッセージを録音する場合は、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。