

# 地震が起きたら、まず、自分の命を守ろう。そして

## 地震発生！ そんなときどうする？

### 学校では

<校舎内・外>

- すぐに机の下に入り、揺れのおさまるのを待つ。
- 本やカバンなどで頭をおおい、落下物から身を守る。
- 落下の危険がある照明等の下を避けてから、しゃがむ。
- 出入口・階段付近に集まらない。
- できるだけ建物や塀などから離れ、広い場所に移動する。
- 運動場では液状化に注意する。

<帰宅について>

- 帰宅するのか、学校に留まるのか、状況を見て、先生と相談し、判断する。

### 徒歩帰宅支援ステーション

愛知県では、東海地震の警戒宣言発令時及び突発地震時に交通機関が途絶し、帰宅するのが困難な方のうち、徒歩で帰宅する方を支援する「徒歩帰宅支援ステーション」を設置しています。

<設置場所>

- コンビニエンスストア
- ガソリンスタンド
- 郵便局

<支援内容>

- 水道水、トイレ・災害情報の提供
- 市町村版徒歩帰宅支援
- ルートマップの提供

支援ステーションステッカー



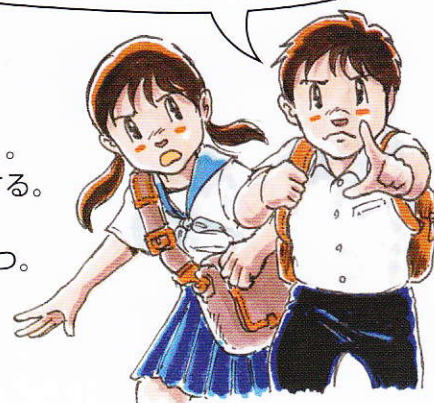
### 登下校の途中や外出先では

- 帰宅するのか、学校へ行くのか、状況を見て、判断する。
- 倒れやすい建物、ブロック塀、切れた電線、看板、自動販売機等から離れる。
- ビルや地下街の中にいるときは、あわてて出口に走らない。
- エレベーター内では、近くの階のできるだけ多くのボタンを押して降りるとともに、地震後は危険なため使用しない。
- 電車やバス等の中では、手すり等につかまり、係員の誘導にしたがって避難する。
- 帰宅困難時には、駅等で待機するか、徒歩で帰宅・登校するかなど、状況に応じて行動する。
- がけの近くでは、土砂くずれが心配されるので、離れるようにする。
- 海や河川の近くでは、津波のおそれがあるため小さな揺れでも、すぐ高いところへ避難する。

### 家庭・地域では

- 机やテーブルの下に入る。窓ガラスから離れる。
- 落下物から身を守るため、座ぶとんなどで頭をおおう。
- あわてて外にとび出さない。
- 2階にいた場合は、落ち着いて、揺れがおさまってから移動する。
- 大きな地震で家が倒れる心配があるときは、すぐ家から出て、広い場所へ行く。
- 揺れがおさまったら、安全な場所へ避難する。このとき荷物は必要最小限にする。
- 近所に声をかけながら避難所へ移動する。
- 避難の時は、火の始末や電源・ガスの元栓を確認したり、非常持ち出し品を持つ。
- 警察官・消防署員などの指示に従って行動し、互いに助け合う。
- 正しい情報を収集し、冷静な行動をとる。

クラスの仲間、下級生、地域の子どもや大人にも声をかけて避難しよう!



### 緊急地震速報を聞いたら...

緊急地震速報とは、地震の初めに起こる **小さな揺れ(P波)** をキャッチして、震源や地震の規模などを自動で計算して、**強い揺れ(S波)** が始まる数秒~数十秒前に、テレビやラジオなどで、すばやく知らせるシステムです。\*速報は揺れより前に放送されるとは限りません。

- 室内では**..... ▶ 外に飛び出さず、戸をあけ避難路を確保した上で、机の下にもぐる。
- 室外では**..... ▶ 物が落ちたり、倒れたり、移動してきたりしそうな所から離れる。
- 電車やバスの中では**..... ▶ 手すりなどにしっかりつかまる。
- 多くの人がいる場所では** ▶ 出入り口に走り出さず、係の人に従う。



日頃は、備えのための“防災リーダー”として、いざと