

## 4. 地震がおきたら何をする？

災害発生時は、一瞬の判断が生死を分けることもあります。大地震がおきてもパニックにならず冷静に判断するために、災害発生時の行動を覚えておきましょう。



地震発生

- 1 自分の身を守る → 机の下などへ
- 2 火の始末をする → ガスの元栓、コンセント
- 3 脱出口を確保する → ドア、窓をあける

揺れがおさまったら

1~2分

火元を確認する

火が出たら大声で知らせ、すばやく消火活動

- ・ 家族の安全確認 → 倒れた家具の下敷きになっていないか
- ・ 靴や厚手のスリッパを履く → 散乱したガラスの破片などから足を守る

※津波などの危険が予想される地域

避難する

初期消火活動（バケツリレー、消火器）



- ・みんなの無事を確認 → 隣近所に声をかけ、助け合う
- ・行方不明、けが人の確認、救出・救護
- ・漏電・ガス漏れに注意 → 電気のブレーカーを切る
- ・余震に注意

火が天井に達したり、家屋倒壊の危険があるとき



### 避難する

- ・避難時は落下物やブロック塀、自動販売機などに注意
- ・避難には車は使わない
- ・電話は緊急連絡を優先

ラジオなどで正しい情報を確認



- ・助け合いの心が大切  
→協力して消火、救出、救護活動
- ・水や食料は備蓄品でまかなう→二次持ち出し品
- ・壊れた家には入らない
- ・災害情報、被害情報の収集



しばらくの間余震に注意

