

## ひょうご安全の日に想う 「いざというとき、どうするのか」

近年、地震、台風、豪雨、豪雪、猛暑などの自然災害について「こんなこと今までに無いね」と話することが増えたように思います。普段あまり意識していませんが、災害は待たないでやってきます。状況を見てやってきてくれません。だから、新型コロナウイルス感染症が流行中の今、地震が起こったとしてもそれは想定外とは言えません。かけがえのない命を守るためには、「備え」が必要。正しい知識を持ち事前の準備が出来ていれば、救える命はあります。「備え」のSTEP1として、「地震発生時、どうするのか」考えてみましょう。



### イメージしてみよう！ 阪神淡路大震災と同じ「震度7」の地震が起きたら、どうなるだろう？

想像の仕方で、「備え」が変わります。

↑裏面の「震度とゆれの状況」を参照

「自分ごと」として捉え、様々な情報をもとに想像しましょう。これから数回に渡って、シリーズでお伝えします。

直後 → 数分後 → 数時間後 → 翌日 → 数日後 → 数週間後 → 数か月後

今回は、この時の対応の仕方を紹介

#### 地震発生

まず、命を守る行動を！

揺れの最中



正しい手当で、被害を最小限に！

揺れが収まる



出血している部位をハンカチ等で圧迫し、心臓より高くする！  
感染予防のためにビニール袋等あれば使用。

校内では、先生の指示を聞いて、落ち着いて避難する

避難する



靴のかかと、踏んでいませんか？



先生や校内放送等の指示を聞いて、避難する。続けて地震が起こる場合もあるので要注意！  
負傷者や体の不自由な人がいれば、搬送の手助けを。中学生は、助ける側になることができます！

- ・机の下にもぐる等、まずは身の安全を守る
- ・エレベーターは使わない
- ・慌てて外へ飛び出さない
- ・素足で歩かない
- ・戸やドアを開けて逃げ道を確保
- ・棚や家具から離れる
- ・火が出たら初期消火（無理はしない）

場所	具体的取るべき行動
教室	近くの窓、壁と反対側に頭を向けて机の下にもぐり、机の足をしっかり持つ。机のない場所では、椅子など落下物を防げるものの下に隠れる。
特別教室	実験中であれば、危険物（実験器具、調理器具、アイロン、ディスプレイ等）から離れる。
体育館	体育器具や窓ガラス等から離れ、中央部に集まる。頭部を保護し、姿勢を低くする。
廊下・階段	窓ガラス、蛍光灯の落下を避け中央部で姿勢を低くする。近くの教室の机の下にもぐる。
トイレ	出口を確保する。頭部を保護する。
運動場	校舎等からのガラス、外壁、体育器具等から離れ、体を低くする。
通学路等	ブロック塀や屋根瓦、自動販売機などから離れ頭部を保護し安全な場所に身を寄せる。