

# 地震発生! その時どうする?

地震の時、まず自身の安全確保が第一です。身の回りの物で頭や身体を守り、冷静に行動できるよう防災訓練に参加するなどして、覚えましょう。

## まずは自分の身の安全を確保しよう

ゆれを感じたら、じょうぶな机やテーブルの下にもぐるなどして頭を守りましょう。



## ゆれがおさまったら火の始末をしよう

大きくゆれている最中にムリをして火を消そうとすると、大やけどをすることがあるので注意しましょう。



## あわてて外に飛び出さないようにしましょう

屋根がわらや看板などが落ちてきてけがをする危険性があります。



## ドアをあけて出口を確保しよう

ゆれがおさまったら、ドアを開けて出口を確保しましょう。うごくときはスリッパをはきましょう。



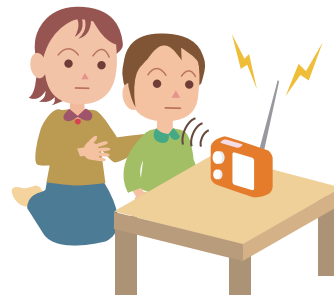
## 避難するときは徒歩にしよう

ヘルメットや防災ずきんをかぶろう。非常持ち出し品など、必要最小限のものにしましょう。



## 正しい情報を入手しよう

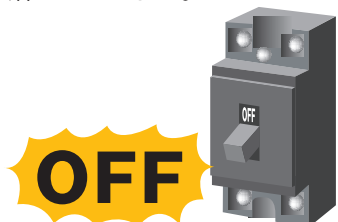
地震は1分過ぎればまず安心。家庭などで話し合ったことを思い出しましょう。



総務省消防庁「わたしの防災サバイバル手帳」より抜粋

## ブレーカーを落とす

漏電による火災の恐れがあるので、避難する際は必ずブレーカーを落としましょう。



## 忘れないで、連絡メモを!

避難時など自宅を離れる場合、玄関など見やすい場所に避難先や安否情報を書いたメモを貼りましょう。

