

家いえ にいるときにどうやって身を守るの？

行動しよう！

覚えよう！

テレビを見ているとき

テレビがたおれてくるかもしれません。クッションなどで頭を守りながら、たんすや戸だな、電灯の下からはなれましょう。



台所だいどころにいるとき

ゆれがおさまるまでテーブルの下に入り、自分の身を守りましょう。火を使っていた場合も無理に消しにいかず、ゆれがおさまるまで待ちましょう。



勉強べんきょうしているとき

机の下にかくれて、ゆれがおさまるのを待ちましょう。



トイレトイレに入っているとき

ドアを少し開けて頭を手で守りながら、ゆれがおさまるのを待ちましょう。ただし、たなにもものが置いてある場合は、注意してにげましょう。



ねているとき

つり下げた電灯やたなからものが落ちてくるかもしれません。ふとんやベッドの下にかくれて、まくらで頭を守りましょう。



お風呂お風呂に入っているとき

湯沸し電気スイッチを切り火のしまつをして、ドアを少し開け、服を着ていつでもにげ出せるように準備しておきましょう。



話し合おう！

地震発生じしんはっせいの後あとはどうするの？

● となり近所 <small>きんじよ</small> と協力 <small>きやうりやく</small> しよう	ひとり暮らしの高齢者 <small>こうれいしや</small> の家 <small>いえ</small> などには積極的に声をかけ、無事かどうか確認する。
● 火を見たら	火を見かけたら大声で大人に知らせる。
● にげる前に	ガスの元せんを閉め、電気のブレーカーを落とす。
● 避難生活 <small>ひなんせいかつ</small> では	○ 集団生活 <small>しゅうだんせいかつ</small> のルールを守る ○ 助け合いの心 <small>こころ</small> で行動する

行動しよう！

覚えよう！

ドアや窓を開ける

玄関の戸や窓を開けて、家の中に閉じこめられないようにしましょう。



くつをはこう

家の中はガラスのかけらなどのあぶないものでいっぱいになります。必ず何かはきものはきましよう。



外そとへにげるときはあわてない

ものが落ちてきたり、へいがたおれてきたりするので、ゆれがおさまるまで外に出るはいけません。あわてて飛ばさないようにしましょう。



エレベーターエレベーターは使わない

エレベーターは閉じこめられることがあるので、階段を使いましょう。もし乗っているときに地震が起こったら、すべての階のボタンを押して、最初に止まった階でおりましょう。



考えよう！

覚えよう！

話し合おう！

1 けがなどをふせぐため



の服を着る

2 けがなどをふせぐため



をはく

3 歩きやすいように底の厚いはきなれた



をはく

避難するときの服装は？



4 頭を守るために



をかぶる

5 動きやすいように



をせおう

6 手を守るために



をはめる

ワンポイント！ 土ぼこりなどがひどいときはマスクをしましょう

【答え】①長そで ②長ズボン ③くつ ④ヘルメット（防災ずきん） ⑤リュックサック ⑥手ぶくろ