

# 火災時の避難

**お** さない

**か** けない

**し** ゃべらない

**も** どらない

## 一酸化炭素(CO)の発生

無色・無臭 ⇒ 気付かない

酸欠状態 ⇒ 意識障害

**必ず実行!**

ハンカチ等で、  
口や鼻をおおう。

# 地震時の避難

## 地震直後の行動

ゆ  
揺れが  
おさまってから  
行動する



火元を  
確認する



出口を  
確保する



スーパーマーケットや  
コンビニエンスストアに  
いたら



電車に乗って  
いたら



エレベーターの  
中にいたら



どのような危険が  
予測できますか？

# 地震後の対応

地震時

グラツときたら (緊急地震速報が出たら)

物が



落ちて  
こない



倒れて  
こない



移動して  
こない

場所で  
身を守る

地震後

校舎から集団で避難が必要なときは



「おかしも」  
の約束



火災が発生したら  
口や鼻をおおう。

## 地震後、どのような対応が考えられますか？

落ちついて  
火の元確認  
初期消火

あわてた行動  
けがのもと

窓や戸を開け  
出口を確保

門や塀には  
近寄らない

火災や津波  
確かな避難

正しい情報  
確かな行動

確かめ合おう  
わが家の安全  
隣の安否

協力し合って  
救出・救護

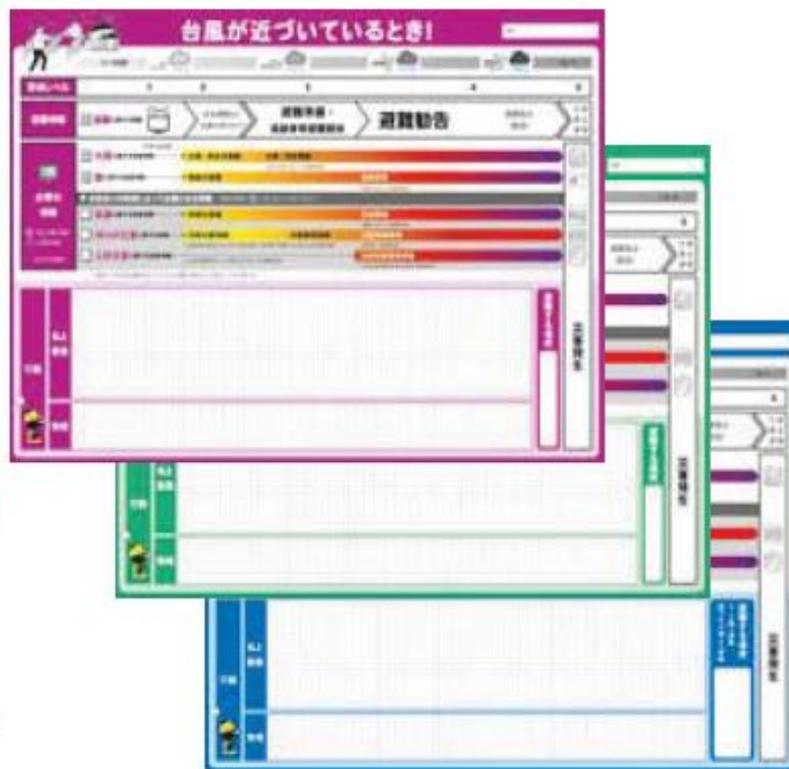
避難の前に  
安全確認  
電気・ガス

# 大雨や台風による風水害

風水害が起こったら？

あなたの家の周りで、予測される危険は何ですか。

危険から身を守るために、どのような行動をとりますか。



## 「東京マイ・タイムライン」

避難までの行動を順番に、整理できるマイ・タイムラインシートの作成を通して、いざというときに備えましょう。

<作成ガイドやデジタル版>

■ 東京防災ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>

# 避難所の役割と貢献

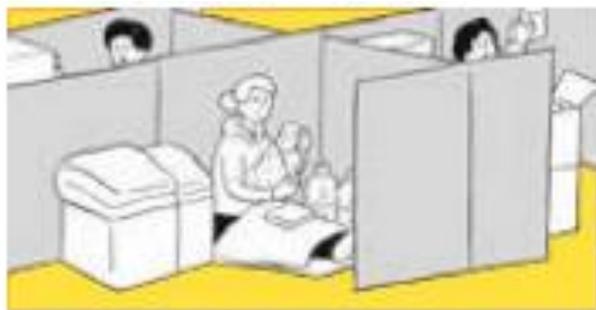
## 避難所の生活での留意点

避難所は、避難者自らが運営することが原則です。  
避難所の生活ではルールを守り、避難者は役割分担を  
して助け合いながら生活しましょう。

### 役割分担



### プライバシーを守る



## 要配慮者への対応

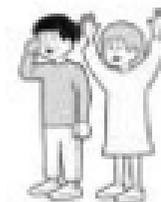
妊婦



高齢者



子供



子供



避難所の生活では、あなたは「できますゼッケン」  
に何と書きますか。どのようなことができますか？



できることを書いて貼りつける。つかれた時や  
できない時は、外して構わない。

# 災害の備え

どのような  
「災害への備え」を  
していますか。

家に備蓄しておくもの

<input type="checkbox"/> 水 飲料水、調理用など	<input type="checkbox"/> 食料品 米・レトルト食品・ <small>かんづめ かし</small> 缶詰・菓子など	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー・ティッシュ
		<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく
		<input type="checkbox"/> <small>がいちやう</small> 懐中電灯・電池
		<input type="checkbox"/> <small>ぶくろ</small> ゴミ袋・ラップ

ガス・電気・水道の代替 だいたい



食料品や日用品の備え



下水道の使用ができない場合



災害ポーチ



## ローリングストック法

日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておくという日常備蓄なら、簡単に備蓄ができます。

