

大地震が発生したら、毎月の避難訓練を思い出して落ち着いて行動することが大切です。日ごろからいろいろな場面を想定して、いざというときどのように行動すればよいか考えておきましょう。

学校にいるとき

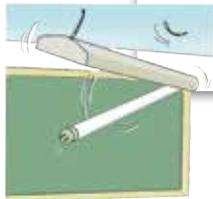
体育館で



理科室・音楽室・家庭科室で

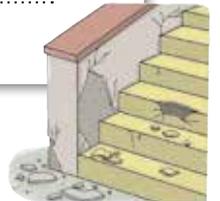


一人で教室にいるとき



- ものが「倒れてこない」「落ちてこない」「移動してこない」場所か、確かめる。
- 机の下にもぐるなど、頭を守る。
- 先生の指示に従う。

ろう下やかいだんて



地震そのとき 10 のポイント

地震時の行動

① 地震だ！まず身の安全

ゆれを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、ゆれがおさまるまで様子を見る。

高層階（概ね10階以上）での注意点

高層階では、ゆれが数分続くことがある。大きくゆっくりとしたゆれにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震直後の行動

② 落ちついて火の元確認 初期消火

火を使っているときは、ゆれがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火したときは、落ちついて消火する。



③ あわてた行動 けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



④ 窓や戸を開け 出口を確保

ゆれがおさまったときに、避難できるような出口を確保する。



⑤ 門や塀には近寄らない

屋外でゆれを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



まずは自分の命を守りましょう「自助」

校外学習で外にいるとき

- ① 先生の指示に従いましょう。
- ② グループで行動しているときは、声をかけ合い、あわてず、まとまって行動しましょう。
- ③ 家に帰ろうとしてあわてて駅に行かないようにしましょう。
- ④ 海や川の近くにいるときは、できるだけ高い所に逃げましょう。

うちに一人でいるとき



まず自分の身を守ろう！

- テーブルや机などの下へ
- 物が倒れたり落ちたりしないところへ
- ゆれがおさまるまで動かない。

次に
すばやく
準備！
.....

ゆれがおさまったら、火の始末

- ▶ ガスの元栓をしめたり、電気のコソケットを抜いたりする。

避難口を確保する

- ▶ 窓やドアが変形して開かなくなることもあるので、出口を確保する。

正しい情報をつかむ

- ▶ テレビやラジオなどで正しい情報を集める。

逃げるための準備

- ▶ 非常持出し袋や防災頭巾、またはヘルメットを用意し、すぐ逃げられるようにする。

(東京消防庁から)

地震後の行動

⑥ 火災や津波 確かな避難

地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。沿岸部では、大きなゆれを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



⑦ 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



⑧ 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



⑨ 協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



⑩ 避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要なおときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



けがや やけどをしたときは

さいがい 災害が起こったとき、すりきずや、やけどなどのけがをする場合があります。まず、自分で手当できる方法を覚えておきましょう。そして、いざというときには、落ち着いて、119番へ^{つうほう}通報できるようにしておきましょう。

自分でできる手当を覚えましょう

すりきず

きれいな水で、^{よご}汚れが残らないよう洗い流す。



切りきず

きず口が汚れていたら、きれいな水で洗い流す。
ハンカチやガーゼなどでおさえて出血を止める。

やけど

どんなやけども流水で十分に冷やす。
服はぬがずにそのまま。無理にぬぐと皮膚がきずつくこともある。



ねんざや打ぼく

^{いた}痛いところを水や氷などで冷やす。
安静にして、なるべく早く大人にみてもらう。



はなぢ 鼻血

下を向いて、鼻を強くつまむ。
出血が止まっても、すぐに鼻をかまない。



まず自分の命を守りましょう「自助」
次に身近な人を助けましょう「共助」



119番への通報の仕方

- すぐ近くの大人に助けを求める
- 局番なしの119番へ電話をかける

- ▶携帯電話やPHSの場合
携帯電話やPHSからかけていることを知らせる。通報後、確認の連絡がくることもあるので、電源は切らない。
- ▶赤いボタンがついている公衆電話の場合
受話器をとって、赤いボタンを押し、119番を押す。お金は必要ありません。

係の人の質問に落ち着いて答えましょう

119番
へ
かける

消防本部の指令室につながります。
「火事ですか」「救急ですか」
係の人がたずねるので、どちらか答えます。

●救急車を呼ぶ場合

東京消防庁

火事ですか、救急ですか？

どうしましたか？

何区(市)、何町、何丁目
何番、何号ですか？

電話番号を教えてください

119番した人

救急車をお願いします

子供がけがをしました

〇〇区〇〇町〇丁目
〇番〇号の〇〇ビルです

03-1234-〇〇××です

●火事を知らせる場合

東京消防庁

火事ですか、救急ですか？

何区(市)、何町、何丁目
何番、何号ですか？

何が燃えていますか？

119番した人

火事です

〇〇区〇〇町〇丁目
〇番〇号の〇〇ビルです

〇階の部屋が燃えています

いっとき ひなん ひなん 一時集合場所・避難場所・避難所を知っておきましょう

いっとき ●学校のグラウンドなどの一時集合場所

地震が発生し、また火災がおきたとき、避難場所へ避難する前に、一時的に集合する場所です。学校のグラウンドや神社、お寺などが指定されています。

●大きな公園や大学などの避難場所

地域全体が危険な状態になったとき、避難する場所です。火災などの熱から人々の身を守るため、東京ドーム2個分以上ある大きな公園、緑地、大学、団地などが指定されています。

●小学校・中学校などは、地域の避難所

地震や火災で家が壊れたり、焼けてしまったりしたとき、一定の期間、人々が避難生活をする場所です。小・中学校や公民館などの公共施設が指定されています。



いっとき
一時集合場所や避難場所は、大きな案内看板が出ているので、探してみよう。



びちく ●備蓄倉庫



学校などの備蓄倉庫には、食料や機材など色々なものが、備蓄してあります。

さいがい ●災害時給水ステーション



都内212か所(浄水場、給水所、応急給水槽等)に開設します。

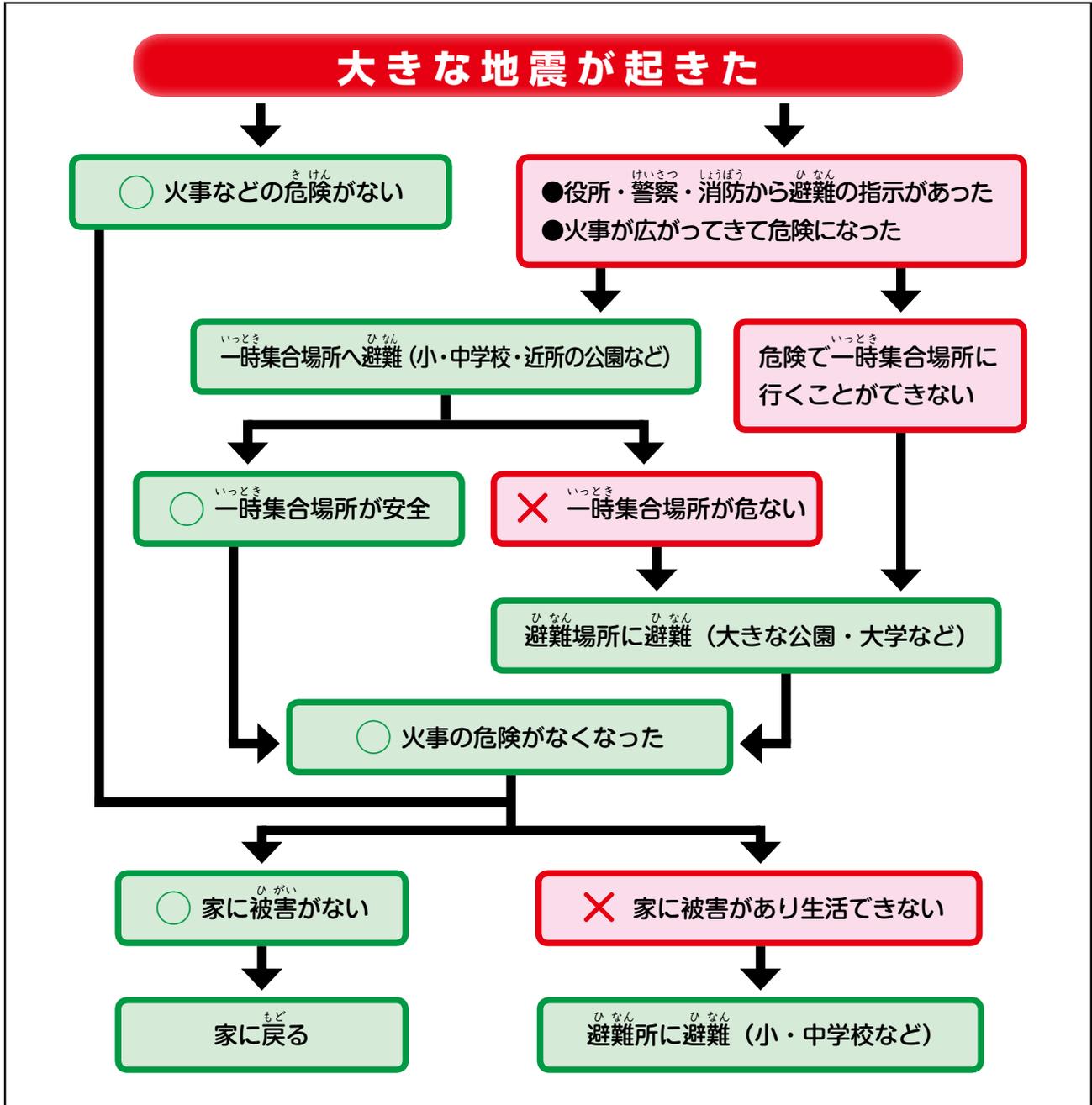
ぼうさい 防災トピック

きたくしえん 帰宅支援ステーション

災害のとき、帰宅困難者に水やトイレ、交通情報を提供し、休息の場として利用してもらう施設で、都立学校や公共施設などが指定されています。また、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどが災害時帰宅支援ステーションとして協力しています。

〈〈〈大地震が起きたときの避難の順序〉〉〉

学校にいるときは、家の人がかかるのを待ちましょう



避難所でどんなことができるか、考えてみましょう

- 回りの整理整頓
- 布団を片づける
- 幼児の世話をする
- 高齢者の話し相手になる
- ゴミ出しを手伝う
- など