

災害のファーストインパクトを生きのびる 災害護身術 ～地震編～ 概要

対象:園児年長組以上 所要時間:20～30分

1. 家にひとりでいるときに地震にあったら

(1) こわくても泣くのは我慢！

- ・泣いてしまうと自分の泣き声ですらにこわさが増してしまう
- ・その場にしゃがみ込んで泣き出すと危険から逃れることができなくなる



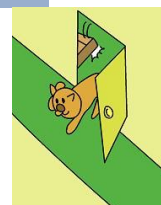
(2) 安全な場所はどこ？

- ・机やテーブルの下に隠れるのはなぜ？ →落ちたり倒れたりするものからあたまや体を守るため
- ・机やテーブルはどこにある？ →そばにあれば隠れるが台所にあるテーブルにわざわざ行くのは危険
- ・家のなかで比較的安全なのは「ろうか・玄関・トイレ・風呂場」
→落ちてくるものや倒れてくるものが少ないから →けれどもドアは閉めない



(3) あたまを守る

- ・クッションや枕、ざぶとん、ぶあつい本などで落ちてくるものから頭を守る
- ・頭を守るものが何もなかったら両手で頭をおおってダンゴムシのポーズをとる



(4) 動き出すはじめの一步に注意！

- ・ゆれがおさまった後は床にガラスの破片などが散乱しているのですぐにクツをはく

2. 外にいるときに地震にあったら

(1) こわくても目をつぶってはいけない

- ・その場にしゃがんで目をつぶってしまうと危険から逃れることができなくなる

(2) 落ちてくるもの倒れてくるものを避ける

- ・家の下は屋根から瓦が、お店などでは看板や照明器具が、ビルのそばでは割れたガラスが落ちてくる
- ・ブロック壁や自動販売機が倒れてくる ・ハンドルが効かなくなった車が突っ込んでくる

(3) 切れた電線に近づくな！

- ・切れたりぶら下がっている電線にはぜったいに触れてはいけない



3. 閉じこめられたら

(1) じぶんと周りの状態を把握する

- ・ほこりがしずまるまでは声を出さない
- ・体がはさまれていないか、血が出ていないか、明かりは見えるか確認する

(2) 助けを呼ぶ

- ・自力で外に出られないとわかったら、自分がそこにいることを知らせることが大切
- ・大声競争をして「助けて～！」と思いきり3回言わせて感想を聞く「のどが痛い」「疲れた」など
- ・さけび続けるとのどが渴き声が枯れるので、人の気配がしたり「誰かいなか～」という声が聞こえたら、物をたたいたり声を出して助けを求める

(3) できるかぎり体力を使わない

- ・無理して体を動かしたりむやみにさけび続けない
- ・長時間になったら手や足の指先を動かして血のめぐりをよくする
- ・けっしてあきらめない

(4) 救出されても

- ・2時間以上からだの一部が挟まれていたり、感覚がなかったり、動かない部分があったらすぐに病院に連れていってもらおう（クラッシュ症候群）