

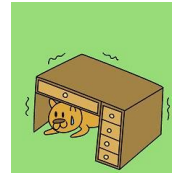
災害のその瞬間を生きのびる 災害護身術「地震津波編」概要

対象：小学生以上 所要時間：40分

1. 家にひとりいるときに地震にあったら

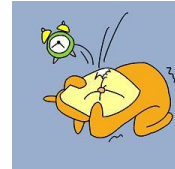
(1) 安全な場所はどこ？

- ・机やテーブルの下に隠れるのは、落ちたり倒れたりするものから頭や体を守るため
- ・机やテーブルは、そばにあれば隠れるが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」



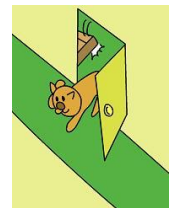
(2) あたまを守る

- ・クッション、ざぶとん、本などで落ちてくるものから頭を守る
- ・両手で頭をおおってダンゴムシのポーズをとる



(3) 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



(4) どうやって寝るのが安全？

- ・倒れやすい家具と平行に寝るか、家具を固定する

2. 閉じこめられたら

(1) 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
- ・叫び続けると喉が渇き声が枯れるので、人の気配がしたり「誰かいないか〜」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

(2) できるかぎり体力を使わない

- ・無理して体を動かしたり、むやみに叫び続けない
- ・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
- ・決してあきらめない

3. 津波から逃れるには高いところに逃げるしかない！

(1) 1メートルの津波でも・・・

- ・1メートルの高さの津波に巻き込まれるとほぼ100%死んでしまう
- ・津波から逃れるには高いところに逃げるしか方法がない

(2) 正しい情報のもとに動け

- ・「津波は来ない」と根拠もなく言う人を信じて逃げ遅れるのが怖い
- ・津波の心配はないと確認できるまでは津波を来るものとして行動する



(3) 家に戻ってはいけない！（津波てんでんこ）

- ・家に一人いるときに地震にあったら、家族が帰ってくるのを待たずに一人で避難する
- ・外で地震があったときは、家に戻らずに一人で高いところへ逃げる
- ・家族で日頃から「それぞれが高いところに逃げる」と約束しておく

(4) 自分が一番に避難する

- ・津波で亡くなった人の多くは逃げられなかったのではなく逃げなかった！
- ・「津波は来ない」「周りの人が逃げないから大丈夫」という思い込み
- ・自分が一番に避難することで、たくさんの命を救う人になれ

