

じしん お 地震が起きたら！～身の守り方～

いつどこで自然災害が発生するのは、わかりません。

もしも、の時に備えて、自然災害が発生した時の「身の守り方」を覚えておきましょう。

がっこう とき じしん ＜学校にいる時に地震がおこったら＞

ものが「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所に避難する。

あたま まも
＊頭を守る。



じゅぎょうちゅう ＊授業中

つくえ した かく つくえ かる じしん ゆ いろいろ
机の下に隠れる。机は軽く地震の揺れて移動することがあるので、

かなら つくえ も ゆ ま
必ず机のあしを持って揺れがおさまるのを待つ。

み かくす ばしょ 身をかくす場所がないときは「ダンゴムシのポーズ」



うんどうじょう たいいくかん み ばしょ
運動場や体育館など、身をかくす場所がないときは、
だんごむし のように からだ まる て あたま まも ゆ
ダンゴムシのように体を丸めて、手で頭を守りながら、揺れが
おさまるまで待つ。

と い れ ちゅう ＊トイレ中

ひら と こ きけん ゆ かん
ドアが開かなくなったり、閉じ込められたりする危険があるので、揺れを感じたら、
すぐにドアをあけて、揺れがおさまるまで待つ。

ひなん とき やくそく ＜避難の時の約束＞

「おかしも」

お・・・おさない

か・・・かけない

し・・・しゃべらない

も・・・もどらない



とうげこうちゅう じしん
<登下校中に地震がおこったら>



ひろいばしょ いどう ゆ
広い場所に移動。揺れがおさまるまでその場でしゃがんで待つ。

じどうはんばいき でんちゆう くるま へい き たてもの ほな
自動販売機・電柱・車・塀・木・建物などのそばから離れる。

て
手さげかばんやランリュックで頭を守る。

ゆ
揺れがおさまってから 避難する。



いえ とき で とき じしん
<家にいる時や、出かけている時に地震がおこったら>

がっこう とき おな
学校にいる時と同じ

お たお いどう ばしょ ひなん
「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所に避難する。

あたま まも
そして、頭を守る！

かく ばしょ だんごむし ぼーず み まも
隠れる場所がないときは、ダンゴムシのポーズで身を守りましょう。

え れ べー たー なか
*** エレベーターの中にいたら**

かい ぼたん お かい お
すべての階のボタンを押して、とまった階で降りましょう。

と こ いん たー ほん がいぶ れんらく
もし閉じ込められたら、インターホンで外部に連絡して、

たす く ま
助けが来るのを待ちましょう。



ばす の
*** バスに乗っていたら**

きゅうぶれーき てんとう ゆ かん
急ブレーキがかかると、転倒してけがをするおそれがあります。揺れを感じたら、しっかり

て
手すりにつかまって、急ブレーキに備えましょう。



じしん じぶん じぶん まも
地震はいつおこるかわかりません。自分で自分を守るために、
じしん とき こうどう
地震がおこった時にあわてずに行動できるようにしておきましょう。

じしん お とき あ ことば
<地震が起きた時の 合い言葉！>

お たお いどう
「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」

ばしょ ひなん あたま まも
場所に避難する そして、**頭を守る！**