

## 10. 学校外で強い揺れを感じたら

### (1) 自分の家で地震がきたら

怖いのは家具が倒れたり、棚から物が落ちたりしてけがをすることです。廊下など、物が倒れたり落ちてきたりしない場所へ移動します。割れて床に落ちたガラスにも気をつけて！

#### ①家が倒れそうときは

1階なら迷わず外に出ます。2階にいるなら下に降りないでください。揺れている間に1階が潰れてしまうこともあるので、2階にとどまりましょう。



#### ②アパートやマンションに住んでいる人は

イ 低い階に住んでいるなら

室内にある固定されていないものが倒れたり飛んできたりするのに気をつけて、安全な場所へ移動します。

ロ 高い階に住んでいるなら

左右に大きく揺れて、倒れた家具やテーブルなどがすごい勢いで移動します。しっかり固定されている丈夫なものにつかまりましょう。



#### ③緊急地震速報が出たなら

揺れが到達するまでに少しだけ時間があります。5秒に一つの行動ができるとして、行動の優先順位を考えておきましょう。家族に声をかけて安全な空間へ移動する、調理をやる、ドアを開ける、お風呂から出るなど、行動をイメージしておくことで貴重な時間を有効に使えます。

#### ④お風呂やトイレでは

お風呂やトイレは狭い空間に4本柱があり安全な空間といわれていますが、建物の耐震性が低ければ意味はありません。使用中に揺れたらドアを開けて、逃げ道を確保しましょう。

##### イ お風呂では

湯ぶねにいるときは湯ぶねより頭の位置を低くしてふたで体を守ります。



##### ロ トイレでは

タンク式のトイレでは、タンクの上のふたが落ちる心配があるので、後方にも注意して行動しましょう。

#### ⑤寝室では

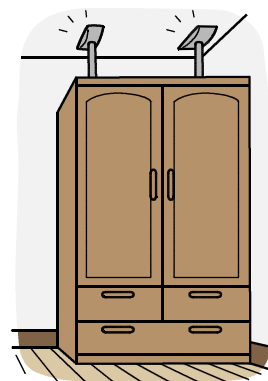
睡眠中に被害に遭わないようにするには、事前に倒れても自分には当たらない位置に家具を配置し、固定しておくことが大切です。

##### イ ベッドの場合

すぐにベッドのわきに身を寄せて姿勢をベッドより低くして様子を見ます。

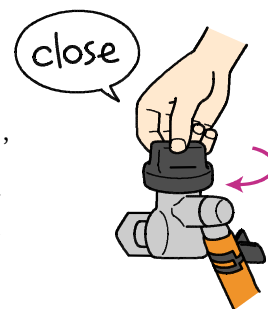
##### ロ 布団の場合

家具などが倒れてこない場所で、布団や枕で体を覆い様子を見ます。



#### ⑥台所では

台所は地震が起こると最も危険な場所になります。たとえ小さな揺れでもいち早く台所から離れることを心がけます。離れる際には、まずコンロの火を止め、頭上の収納棚から飛び出してくるもの zu 注意し、容器から漏れ出した油や調味料などで転倒しないように注意して離れます。食器が割れた破片にも気をつけて。



## (2) 家以外で地震にあったら

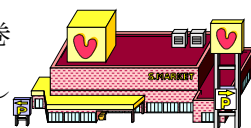
地震は、いつ、どんな場所で発生するのかわかりません。それぞれの場所で注意しなければならないこと、どう避難すればよいのかを日ごろから考えておくことが大切です。

### ①住宅街では

ブロック塀や石垣、自動販売機は、倒れるとその下敷きになってしまいます。宮城県沖地震でも、多くの方が亡くなっていますから、地震が起きたらこれらからすぐに離れることが大切です。他にも、瓦や看板の落下や切れた電線、道路の亀裂にも注意をしましょう。

### ②スーパー・デパートでは

陳列棚やワゴン、窓際、天井からのつり下げパネルからすばやく離れ、スーパーのかごや持っているバックで頭を保護します。人が多く集まる施設では、階段や出口に人が殺到することで起こる”群衆なだれ”に巻き込まれないよう、人の波に流されず混乱した出口を避けて避難しましょう。床に商品が散乱しているので転ばないように足元にも注意しましょう。



### ③ビル街では

ビル街では頭上から降ってくるものが最も危険です。窓ガラスの破片、壁のコンクリート片、タイル片などから身を守るためにバックなどで頭を保護しながら頑丈な建物に逃げ込みます。揺れが収まっても破片がばらばら落ちてきますから、しばらくは逃げ込んだ建物の中にとどまりましょう。

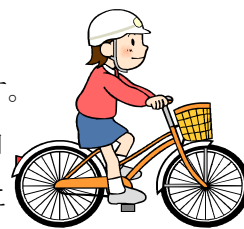


### ④エレベーターでは

揺れを感じたらすべての階のボタンを押し、止まった階で速やかに降ります。階の途中で止まった場合には、無理に脱出を試みずに非常ボタンを押しかごの中で救助を待ちます。乗り合わせた人がいれば、救助されるまでお互いに励まし合うことが大切です。避難する際は、たとえエレベーターが動いていても決して使用せず、階段を使用しましょう。

### ⑤自転車に乗っていたら

揺れが大きいと道路が波打ち、タイヤが飛び跳ねるように上下します。しっかりとハンドルを握りながらすぐに両足をつけて体を安定させ、自転車から降りたら安全な場所に身を寄せます。揺れが収まって自転車に損傷がないようなら、自転車を押しながら避難します。



### ⑥車を運転していたら

揺れを感じたらすぐにハザードランプをつけ減速します。揺れが大きいとハンドルをとられ運転が困難になりますが、ハンドルをしっかり握って道路の左側へ車を停車させます。車を止めたらラジオを聞き、災害情報を入手します。揺れが収まったら周囲を確認し、緊急車両の通行を妨げない空き地や駐車場に車を移動させます。避難する際には、連絡先を残し車検証を持って避難します。



### ⑦電車・地下鉄に乗車中なら

地震を感知するとアナウンスより先に急停車することがありますから、立っている場合は日頃から手すりにつかまるようにするよう心がけましょう。座っているなら姿勢を低くし、頭を保護します。停車後は乗客同士で声を掛け合い、負傷者や気分を悪くした人がいたら非常通報装置を押して車掌に連絡し、協力して手当を行います。



### ⑧駅では

駅で怖いのはつり下げられている表示板や看板です。すぐに頭上を確認し、いち早く離れます。このときホームから転落しないようにホームの端に避難しないようにします。電車に乗っていて駅に停車中なら、無理に電車から降りようとせず、車内でつり革や手すりにつかまります。

