

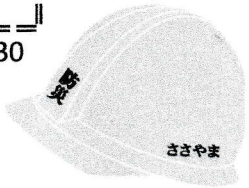


# 「ささやま 防災通信」#14 笹山自主防災会からのお知らせです

回覧

2025.04.30

今回はふじさわジュニア防災啓発冊子などからの抜粋した特集です。  
分かり易い説明内容です。大人の方もご参考ください。

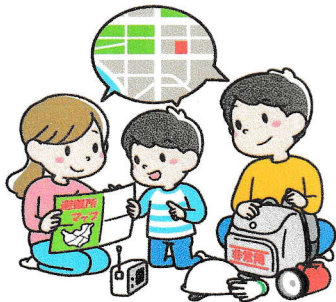


防災ってな～に？

防災とは地震や台風など自然げんしょうによって発生する被害にそなえて命を守ること。  
少しでも被害を小さくすること、被害が発生しても命が守られる行動ができるように、普段から心がけましょう。 いま、わたしたちにできること。

## 1章 地震対策

### 1 地震にそなえて



地震情報を聞きましょう。  
地震にそなえひなん場所や連絡のとり方を家族で決めておきましょう。  
非常用持ち出し物を準備しておきましょう。



地震警報から地震が来るまで少し時間があります。ゆれがくる前に上の事をしておきましょう。家族が一緒なら行動ぶたんしましょう。



非常用持ち出し物の準備品例です。

### 2 地震がおきた時の行動

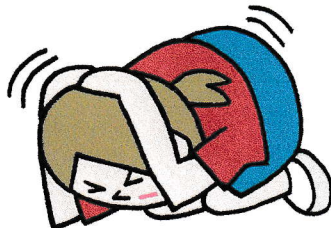
まず、身を守ろう！……まず、頭を守り、揺れがおさまるまで、その場で待つ。動かない！

「命を守る3つのポーズ」をおぼえよう！

机の下で  
サルのポーズ



頭を守ろう  
ダンゴムシのポーズ



子供のそばにいる場合は  
親と子で！！



火事のとて、ハンカチ、タオル、洋服などで口と鼻を押さて

アライグマのポーズ



### 3 地震発生時の注意点

地震発生時は以下の心理状態におちいりやすくなります。逃げ遅れないように意識して行動しましょう。



いつもの通りふるまってしまう状況を楽観視して「じぶんだけは大丈夫だろう」と思って行動しない。



周りが逃げていないので逃げたほうがいいと思っても、周りの様子をうかがって同じ行動をとってしまう。



ショックで凍り付いてしまうだれかの声かけで動けるようになるが、逃げ遅れることがある。7割の人があてはまる。

### 4 地震のときにとる行動



情報を確認しましょう。



地震にそえなえての行動をしましょう。2階にいた場合あわてて1階に下りないで様子を見ましょう。



キッチン、リビングで地震にあったらテーブルの下でサルのポーズ。



トイレ、バスで地震にあったらドアを開けて閉じ込められを防ぎましょう。トイレ、バスは落下物が落ちにくく比較的安全です。衣類を着て様子を確認しましょう。



寝室で地震にあったらふとんで身を守り、様子を見守りましょう。



電車やバスの中で地震にあったら吊りかわや手すりにつかまって、転倒ないようにしましょう。



駅や空港で地震にあったら上のイラストのようにして身を守りましょう。



物の下じきになったら大声を出し続けると体力をしょうもうします。硬いもので叩いて助けを呼びましょう。スマホなどは通話しにくくなります。メールやLINEはつながりやすい。