

1 自分をまもる
（机やテーブルの
下にかくれる）



2 火を消す。ガスを
とめる。元栓をしめ
る。電気のブレーカーをき
る。



3 ドアを開ける、窓を
あける（逃げるこ
とができるように）



8 余震（大きい地震
のあとに来る地震）
に注意する。ラジオなどで
情報をきく。



**地震だ！
どうする？**

あわてない！
おちついて！
つぎのよう行動にする。

4 靴をはく。
（ガラスなどをふ
まないように）



7 となり、近くの安
全を確認する。ブ
ロックの塀に気をつける。



6 家がこわれそう、津
波、山、崖くずれが
おきそうなときはすぐにげ
る。



5 大事なもの、食べも
の、飲みものなどを
もちだす。



○電話はなるべくつかわない。

○避難（にげる）するとき、車はつかわない。

○幼稚園、保育園、小学校、中学校の迎えは安全を考えてからにする。

○自分の家を離れる時は家族にわかるようにメモを置いておく。

○自分の家が、安全なら自分の家にいる。

○高い建物は、大きく、ゆっくりゆれるからタンスなどが、倒れたり、ものがおちてくるからきをつける。

○災害が起きたとき、食べ物、飲み物は3日分ぐらいは自分で何とかできるようにしておく。

○ルールを守る。助けあう。

