

そと

■ 外にいたら

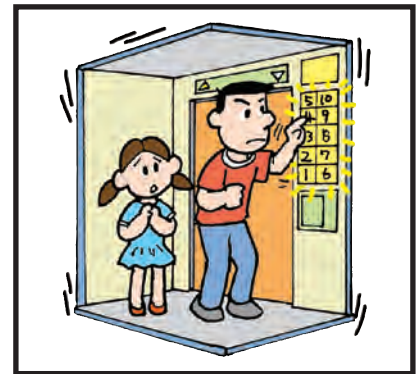
- ・ 屋根がわら、窓ガラスなどの落ちてくる物に注意しましょう。
- ・ ブロック塀、自動販売機などから離れましょう。
- ・ 倒れかかっている電柱や、たれさがっている電線から離れましよう。
- ・ 地割れや陥没した場所には近づかないようにしましょう。



がいしゅつしき

■ 外出先では

- ・ あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。
- ・ 避難のときにエレベーターは、使わないようにしましょう。
- ・ 階段を降りるときは、落ち着いて降りるようにしましょう。
- ・ 天井から落ちてくる物やガラスの破片に注意しましょう。



■ 避難所について

家が壊れたりして、自宅で生活ができなくなった人たちが一時的に生活するための場所です。

この場所は、「地域防災拠点」と呼ばれ、あらかじめ指定された小学校や中学校などが避難所となります。

ここは、最低限の食料・水しか備蓄していないので、避難する時は、自宅から食料・水を持って来て下さい。



の 物 の なか 乗り物の中にいたら

- ・ 急ブレーキに備えましょう。
- ・ 立っているときは、手すりなどにつかまり、姿勢を低くしましょう。
- ・ 乗務員の指示に従いましょう。



やま かわ 山や川にいたら

- ・ 山崩れやがけ崩れ、落石が起こる場合があるので、がけからできるだけ遠くに逃げましょう。
- ・ 特に過去に山崩れやがけ崩れがあったところは危険です。
- ・ 川から逃げる場合は、川と垂直（横）の方向に逃げましょう。
- ・ ダムやため池等が決壊し、「山の津波」が発生するおそれがあるので、川や谷底からは離れましょう。



うみ 海にいたら

- ・ 海辺にいるときに地震があった場合、一番怖いのは津波です。より早く、より高い場所へ避難しましょう。
- ・ 津波警報や避難勧告・指示などが出されない場合でも、大きな地震の揺れを感じたときは避難行動をとる心構えが重要です。
- ・ 「海拔5メートル以上の高台」、又は「鉄筋コンクリートなどの頑丈な建物の3階以上」を目安に避難しましょう。
- ・ 津波は何度も押し寄せる可能性があるため、津波警報・注意報が解除されるまで海や川には絶対に近づいてはいけません。
- ・ 避難するときは、周りのみんなにも大声で避難を呼びかけましょう。

