

## グラッときたら、どうする。=とっさの状況判断が、生死を左右します=

揺れが大きい場合は、どこにいても最初の1分間は身の安全確保が先決です。

「阪神・淡路大震災」のとき、39.5%の方が「何もできなかつた」と答えています。

いざというときに冷静に行動できないと、命に関わる危険性もあります。

地震発生時にあわてないためにも、いざというときどうしたらいいのか、ご紹介します。

### 1 就寝中だったら

- ふとんや枕などで頭を保護しながら、転倒のおそれがある家具（タンス、鏡台など）からできるだけ離れましょう。
- ベッドで寝ている場合は、迷わずベッドの下にもぐり、揺れが収まるのを待ちましょう。



### 3 お風呂やトイレに入っていたら

- 風呂場やトイレは、比較的安全な場所と言われています。
- あわてて飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。
- お風呂に入っているときは、落ち着いて火の始末をし、服を身につけて脱出しましょう。
- お風呂で裸でいる間は、窓ガラスや鏡の破片、タイルなどの落下物に注意して下さい。

### 5 繁華街にいたら

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意して下さい。手荷物などで頭を保護し、広場などへ逃げましょう。
- 建物や塀、電柱などから離れましょう。また、自動販売機の転倒にも注意しましょう。



### 7 バスに乗っていたら

- 座っている場合は、前かがみになって、前の座席の背もたれをしっかりとつかみます。
- 立っている場合は、つり革やシートの手すりをしっかりと握るか、しゃがみ込んで座席の脚にしがみつくようにしましょう。

### 2 料理中だったら

- 揺れを感じてすぐに火を消せるときは、火を消しましょう。
- 大きな揺れのときは、揺れが収まってから火を消すように。テーブルなどの下にもぐり、なべ、お盆、クッションなどで頭を保護しましょう。



### 4 デパート・スーパーにいたら

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意しましょう。
- 柱や壁際に身を寄せ、衣類や手荷物で頭を保護しましょう。
- もし、子どもを連れているときは、しっかり抱え込んで、上着などで頭を保護して下さい。
- 店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあります。危険です。

### 6 電車に乗っていたら

- 電車は揺れを感じると、自動的に停車します。
- 将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりとつかまりましょう。
- 座っているときは、足を踏ん張って状態を前かがみにし、雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。

### 8 車を運転していたら

- 急ブレーキは大事故の原因になります。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車して、エンジンを切りましょう。
- 揺れが収まるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認しましょう。
- 車を離れるときは、窓を閉め、キーは付けたままで、ドアはロックしない