

守る

地震発生！ そのとき、家の中にいたら

揺れにより家具や物が飛ぶこともあります。そんな中、むやみに動くとかえって危険です。また、本震の後には余震が続くことがあります。大きな揺れがおさまったら家の中の安全なスペースに移動して、余震に備えましょう。

❗ まず、自分の身を守る

慌てて行動して大人がけがをすると子どもを助けることができません。その場で安全行動をとりましょう。



DROP!



COVER!



HOLD ON!

シェイクアウト提唱会議より

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具などの転倒、落下物などによる負傷です。地震が起こったとき、素早く3つの安全行動（まず低く、頭を守り、動かない）をとりましょう。

赤ちゃんを守るポーズ

赤ちゃんは抱きかかえずに、大人のおなかあたりに赤ちゃんの頭を置いて上に覆いかぶさり、子どもと自分の頭を守る姿勢をとります。



❗ 子どもには具体的な指示を！

子どもと離れているときは、子どもに「本棚から離れて」などの具体的な指示を出しましょう。

また、普段から身を守るポーズを練習しておきましょう。



揺れがおさまったら
ドアを開けて
出口を確保する



靴をはく

地震が起きると家の中もガラスのかけらなどの危ないものでいっぱいです。必ず靴などをはきましょう。

居間や寝室にいるとき

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守りましょう。適当な場所がないときは、クッションなどで頭を保護しましょう。
- 妊婦は頭部と同様に、お腹にものが落ちてこないように、クッションなどで保護しましょう。



お風呂やトイレに入っているとき

- 風呂場やトイレは比較的安全な場所といわれています。ドアがゆがんで出られなくなるおそれがあるので、地震が起きたらドアを開けて出口を確保しましょう。

キッチンにいるとき

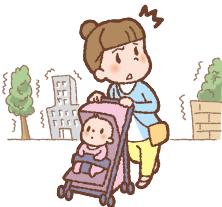
- 料理中は、可能ならすぐに火を消しましょう。キッチンは食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れましょう。

地震発生！ そのとき、外出していたら

いつ、どこで地震に遭っても自分と子どもを守れるよう基本的な行動を頭に
入れておこう！

❗ まず身の安全を図る

子どもと一緒に外出中に地震が起きたときは、まず身の安全を図りましょう。自分の周囲を見渡して、落ちてきたり崩れてきたりしそうなものがない、安全な場所を探しましょう。特にブロック塀は揺れによって崩れる危険があります。



❗ 人混みの中では抱きかかえる

人混みの中では必ず、赤ちゃんを抱きかかえて避難しましょう。危険を感じたら大きい声で、赤ちゃんがいることを伝えましょう。

❗ 手を離さない

子どもの手を離さないようにしましょう。

❗ ベビーカーを盾に使う

周囲の落下物から離れることが困難だと判断したら、赤ちゃんを抱き抱えてベビーカーを盾にしましょう。クッション部分でママと赤ちゃんの頭をガードして、タイヤ部分で落下物を受けるように使用します。



❗ ベビーカーなどに抱っこひもを入れておく

大きな地震が発生すると、アスファルトの道路に地割れが起きたり、地面が陥没したりして、ベビーカーのまま避難することができなくなるおそれがあります。そんな場合に備えて、抱っこひもやおんぶひもを必ずベビーカーに入れておきましょう。

❗ むやみに移動せず、状況確認

公園にいるとき

- 遊具から離れます。ブランコやロープ類、止めてある自転車は特に危険です。

買い物しているとき

- 商品棚などから離れます。ショーウィンドーのガラスも危険です。
- 混乱が生じた場合、あせって階段に走るとかえって危険です。赤ちゃんを抱えて避難するときは落ち着いて、まず赤ちゃんの頭を上着などでガードしましょう。
- 買い物かごなどがあればそれをかぶって落下物から頭を守ることができます。



駅にいるとき

- 赤ちゃんを抱きかかえて、ホームの内側に移動します。線路側に立つと、押されて線路内に落ちる危険があります。
- 子ども連れの場合、人混みではぐれる危険があるので、子どもの手を離さないようにしましょう。

エレベーターに乗っているとき

- 揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降ります。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。
- 閉じこめられた場合は、非常用ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待ちましょう。

エスカレーターに乗っているとき

- エスカレーターが突然止まったりすると、将棋倒しになることもあり大変危険です。揺れを感じたら、手すりを強く持ち、転倒しないように気をつけましょう。
- エスカレーター利用前に揺れを感じたら、エスカレーターを利用するのはやめましょう。

車を運転しているとき

- ゆっくりと道路左に寄せて、エンジンを切りましょう。
- 車から離れるときは鍵を付けたまま（あるいは置いたまま）ロックをしないでおきましょう。
- 日ごろからチャイルドシートを使いましょう。