

## 建物の中で地震が起こつたら

いつ、どこで発生するか予想できない地震。地震におそわれたとき、あわてず安全に避難するにはどうしたらしいのか、まずは建物の中で地震にあった場合を考えてみましょう。

## 家の中



## ●まず身の安全を確保する

- ・家具の転倒や落下に気をつける。
- ・丈夫なテーブルや机の下で身を守る。



## ●台所などで火を使っていたら

- ・火が出ても落ち着いて初期消火を行う。
- ・大きく揺れているときに火を消そうとすると大やけどをする場合があるので注意を!



## ●お風呂・トイレに入っていたら

- ・お風呂もトイレも比較的安全な場所なので、あわてて飛び出さない。
- ・ドアを開け、搖れがおさまるのを待ってから避難する。
- ・お風呂に入っているときは火の始末も忘れないように!

## ●室内のガラスの破片に気をつけよう

- ・ガラスなどを踏むことがあるので、必ず靴を履いて避難する。
- ・身近に懐中電灯、ラジオ、スリッパを置き、停電時に備える。

## ●扉を開けて、出口を確保

- ・戸が開かなくなることがあるので、避難出口を確保する。

## ●寝室にいたら

- ・まくらを抱え、ふとんやベッドの下に隠れて頭を守る。
- ・倒れてくる家具などから頭を守り、安全なところに移動する。

## ●あわてて外に飛び出さない

- ・あわてて外に逃げ出さず、落ち着いて行動する。
- ・屋根瓦やガラスなどが落ちてくる危険があるので注意する。



## 消防器の使い方

消防器で消せるのは、天井や壁に広がらない規模までです。

## ①安全栓を引き抜く



## ②ホースをはずし、火元に向ける



## ③レバーを強くにぎる



## 火災避難のポイント

- ◎煙の中を避難するときは、ぬらしたハンカチなどを口、鼻にあててできるだけ低い姿勢で避難する。
- ◎お年寄りや子どもなど、災害時要援護者の避難を優先する。
- ◎いったん逃げ出したら火の中へは戻らない。
- ◎延焼のおそれがあるときは、公園などへ避難する。

◆消火訓練を受けたいときの問い合わせ先 近くの消防本部、消防署

なまず博士からの緊急指令 地震から身を守ろう!

## その他



## ●デパート・スーパーにいるとき

- ・窓やガラスケース、電気製品、食器売場などは危険なので避難する。
- ・かばんや買い物かごなどで頭を守り係員の指示にしたがい避難する。



## ●劇場や映画館にいるとき

- ・座席を上げてしゃがみこみ、かばんなどで頭を守る。
- ・係員の指示にしたがい落ち着いて避難する。



## ●地下街にいるとき

- ・避難口に殺到せず、壁ぎわに身を寄せて落下物から身を守る。
- ・もし、火災が発生したら、ぬらしたハンカチなどを口、鼻にあててできるだけ低い姿勢で避難する。

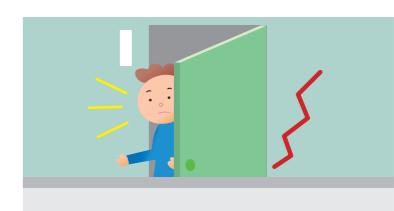
## ●学校・オフィスにいるとき

- ・本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意する。
- ・ドアが開かなくなる場合があるので、出入り口を確保する。
- ・エレベーターを使わずに非常階段で避難する。



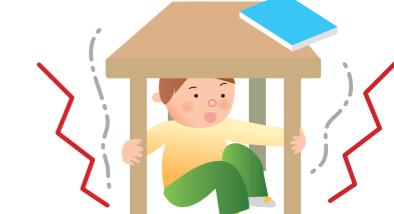
## ●エレベーターの中にいるとき

- ・すべての階のボタンを押し、動かないなら非常用連絡ボタンを押す。
- ・むやみに天井の脱出口から出ないで、落ち着いて救出を待つ。



## ●マンションにいるとき

- ・ドアが開かなくなる場合があるので、出入り口を確保する。
- ・エレベーターを使わずに非常階段で避難する。



## ●学校・オフィスにいるとき

- ・本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意する。
- ・ドアが開かなくなる場合があるので、出入り口を確保する。
- ・エレベーターを使わずに非常階段で避難する。

