

地震対策マニュアル

つくば市東北地方による大地震があり関東甲信地方で放送されたので地震と津波による恐怖を感じたと思います。昔、私たちが住んでいた場所は地震に対しては日本一安全な場所といわれていますが、大地震、もしくは巨大地震が来たら、やはり安全な土地といえないのでしょうか？

そこで今回は、地震に対する対策マニュアルを打ち出そうと思います。一部ネットなどで調べた地震マニュアルです。

地震のはじめは揺れが分かることでしょけれど、いざとなったら人間はパニック状態になるので、日頃から揺れに慣れる事が大切です。まず、地震発生時揺れを感じて、テーブルの下などに隠れる。また、テーブルがない場合、クッションや衣類を、頭を保護しましょう。これは地震でも、倒れて次に飛び出すような事はしないでほしいです。

外の建物が揺れたり等の異常も出てくるからです。また室内の安全な場所にいる場合、頭を少し下げ、逃げ遅れた入り口を確保するのも大切です。

地震などで建物が傾いた場合、入り口が変形してしまつたりもあるからです。また、大きな室内の場合は揺れが収まってから、20の足を確認しましょう。外が出てなくても、足元はキッチリと踏めて下さい。

また電気ブレーカーも揺れと手をオススメします。また、家族の安全を声を掛け合って確認して下さい。大きな地震の場合、必ず避難はしばらくは徒歩です。大きな家具や、家電には絶対に近寄らないことが大切です。ラジオや自治体からの正しい情報入手することも大切です。

地震ではまた家族の安全が確保出来たら、携帯電話で家族に見え、貴重品は必ず身に着けて下さい。必ず貴重品を履か、避難用へ必ず「がいて」避難しましょう。高い階(4階・5階層)には十分に注意しながら避難しましょう。

●地震発生時における行動のポイント

地震発生直後～1分	自分の命を守る 揺れはじめは数十秒程度で済みまふ。逃げ遅れるものなどから、命を守って下さい。
1～4分	火の元の種類/火の燃え 揺れを感じたらすぐ火の燃えを止めること。揺れによって火種を扱う可能性がありますが、あつては火元が収まってから消火しましょう。
5～10分	家族の安全確認 家族の無事を確認しましょう。建物内で確認に戻りやすい場所を挙げておくことにより、避難経路の確認 揺れによって入り口が閉ざり、ドアや窓が開かなくなつていふ事が考えられます。揺れが収まらなれば、勝手にスリッパやスニーカーを履きましょう。
10分～	近所の安全確認 近所で家族が避難して揺れられてる人はいないか、火災は起きていないか確認しましょう。

- 地震発生直後のポイント
- ・揺れはじめは逃げるのではなく、揺れが収まるのを待てる
 - ・揺れが収まらなれば、テーブルの下などに隠れる
 - ・揺れが収まらなれば、クッションや衣類を、頭を保護しましょう
 - ・家具の転倒を防ぐ、電化製品の落下防止にチェックする

地震発生直後、揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

注意点

注意点：1.火元が燃え続けている状態、2.揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

注意点：揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

- 地震発生直後のポイント
- ・揺れはじめは逃げるのではなく、揺れが収まるのを待てる
 - ・揺れが収まらなれば、テーブルの下などに隠れる
 - ・揺れが収まらなれば、クッションや衣類を、頭を保護しましょう
 - ・家具の転倒を防ぐ、電化製品の落下防止にチェックする

地震発生直後、揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

注意点

注意点：1.火元が燃え続けている状態、2.揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

注意点：揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

- 地震発生直後のポイント
- ・揺れはじめは逃げるのではなく、揺れが収まるのを待てる
 - ・揺れが収まらなれば、テーブルの下などに隠れる
 - ・揺れが収まらなれば、クッションや衣類を、頭を保護しましょう
 - ・家具の転倒を防ぐ、電化製品の落下防止にチェックする

地震発生直後、揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

注意点

注意点：1.火元が燃え続けている状態、2.揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

注意点：揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

- 地震発生直後のポイント
- ・揺れはじめは逃げるのではなく、揺れが収まるのを待てる
 - ・揺れが収まらなれば、テーブルの下などに隠れる
 - ・揺れが収まらなれば、クッションや衣類を、頭を保護しましょう
 - ・家具の転倒を防ぐ、電化製品の落下防止にチェックする

地震発生直後、揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる

- 地震発生直後のポイント
- 1. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 2. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 3. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 4. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 5. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 6. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 7. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 8. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 9. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 10. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 11. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 12. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 13. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 14. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 15. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 16. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 17. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 18. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 19. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる
 - 20. 揺れが収まらなれば、揺れが収まるのを待てる