

3.地震から自分の命を守る！

～自分の命は、自分で守る（揺れ編）～

南海トラフ地震に 備えちよさき♡

そな



トラフ博士



じしんまん



ゆうどうくん



たいさくくん



ヘルパちゃん



つなみまん

もしも地震が発生したら



H7 (1995).1.17 阪神・淡路大震災(M7.3)



【提供】チャレンジ!防災48(総務省消防庁)

H7 (1995).1.17 阪神・淡路大震災(M7.3)



【提供】神戸大学附属図書館「震災文庫」(前田耕作氏撮影)

H16(2004).10.23 新潟県中越地震 (M6.8)



H16 (2004).10.23 新潟県中越地震 (M6.8)



H19 (2007).7.16 新潟県中越沖地震 (M6.8)

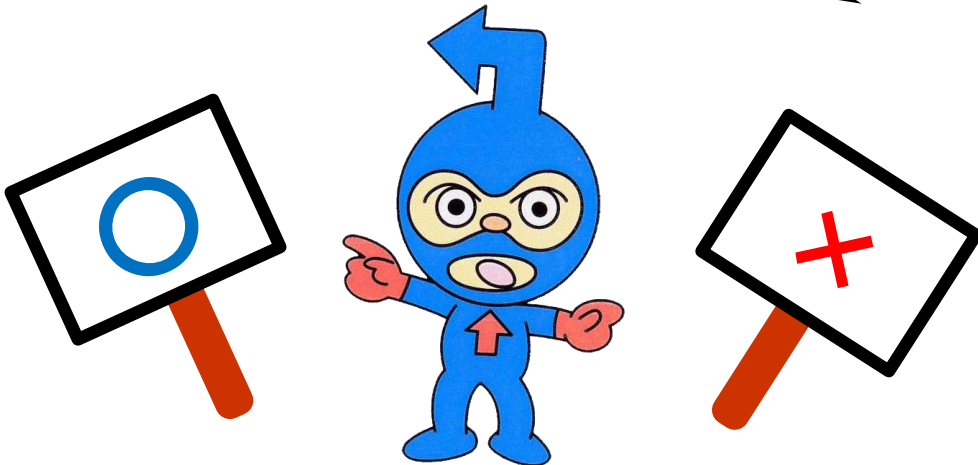


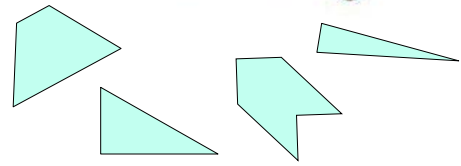
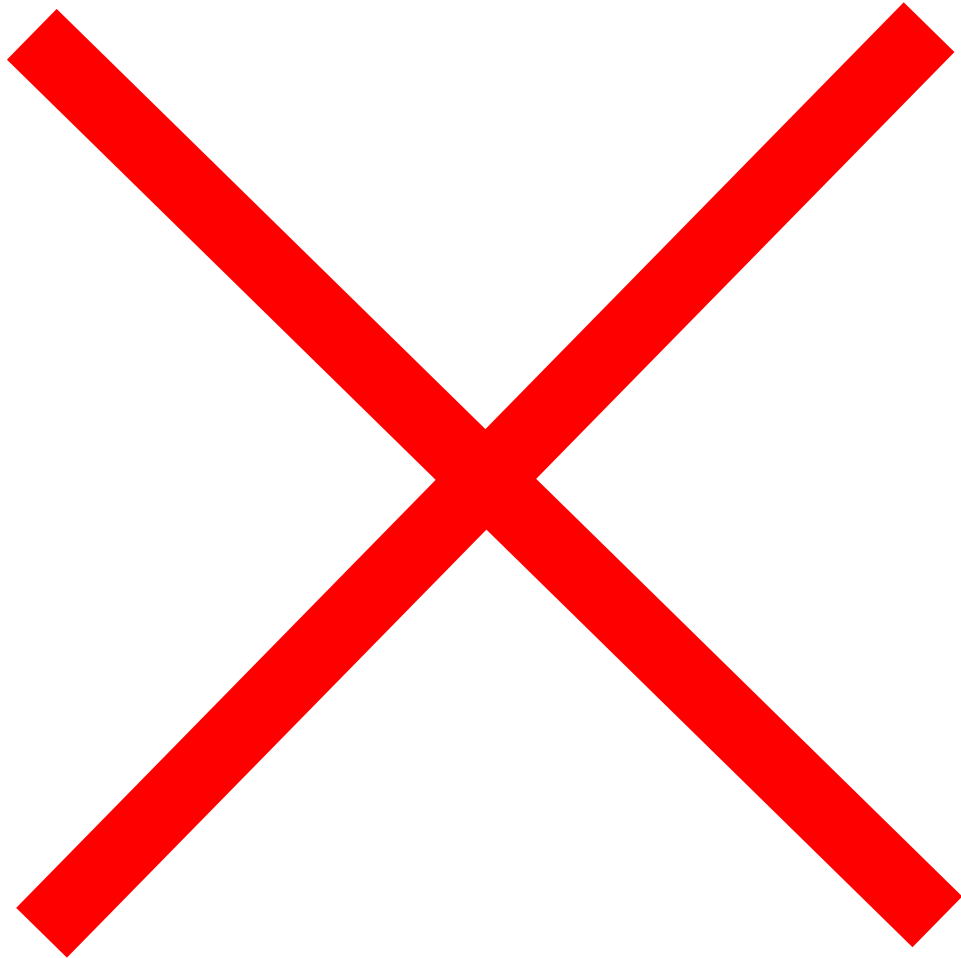
道路も波打って、
電柱も倒れそうに
なっているわ



問題

家の中で揺れを感じたら、すぐに外に出られるように、窓に近寄った方がよい。





揺れから自分の命を守る

キーワード

「落ちてこない」

「倒れてこない」

「移動してこない」



場所に避難



「大事な頭を まず守ろう」

家や建物の中で

●教室で地震が起きたら？



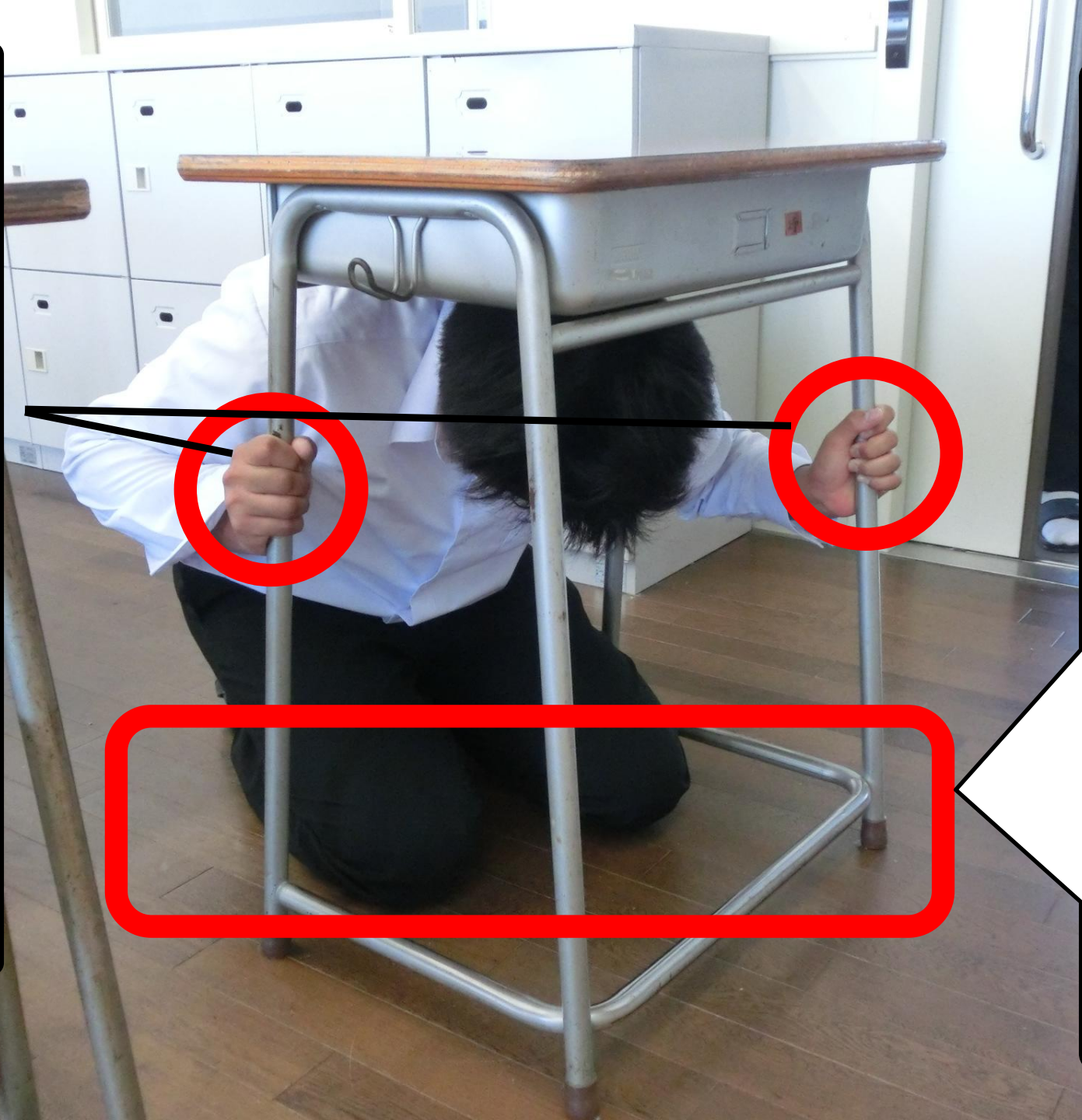
家や建物の中で

机などが無い場合には、
近くに「ざぶとん」などがあれば
「ざぶとん」などで頭を守って
揺れがおさまるのを待つんだよ！



しっかりとひざを着いて、安定した姿勢をとる

対角となる机の脚の
両手でしっかりと押さえる



ダンゴムシのポーズ





あわてて 外へ
飛び出しちゃあ
ダメだぞー！！



●寝ていたら？

まくらもとに靴やスリッパ、
懐中電灯、携帯ラジオなどを置いて、
避難ができる準備をしておくんだよ！



うんどうぐつ



かいちゅうでんとう



●トイレ・お風呂に入っていたら？

あわてて逃げると
けがをするんだぞー！



家や建物の中で

●学校にいたら？



まず自分の身を守り、
揺れがおさまったら
安全な場所に避難するんだぞー。

















家や建物の中で

●エレベーターに乗っていたら？

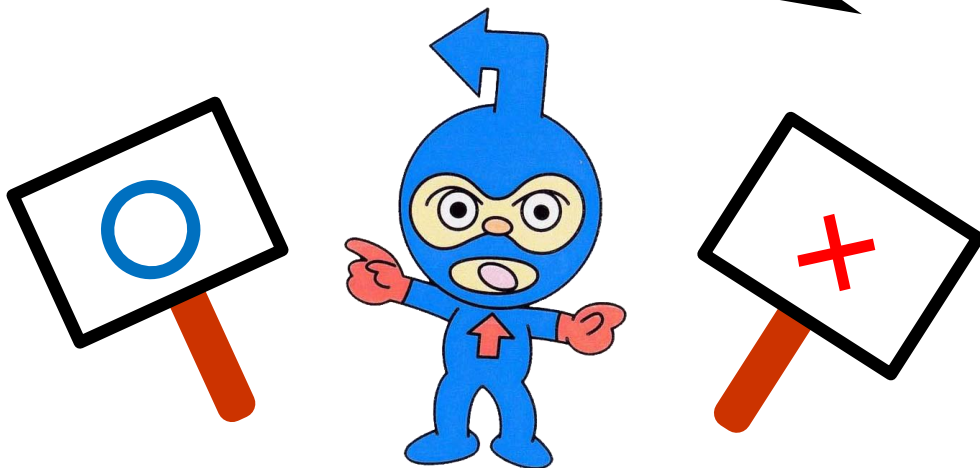


すべての階のボタンを押し、止まった階で速やかに降りましょう。

地震の後も、エレベーターには乗らないようにしましょう。

問題

外にいる時に揺れを感じたら、ブロック塀が頑丈そうでも、すぐにはなれるべきだ。





外で

●ブロック塀の横を歩いていたら？



塀からすぐに離れましょう。



倒れてきたブロック塀の
下じきになって、命を
落とすこともあるぞー！



外で

●街中を歩いていたら？



【提供】神戸市消防局

落下物に注意し、頭をカバーして
安全な場所に逃げましょう。

重たい石が落ちて
くることもある！
離れるんだぞー！



外で

●山の中、がけのそばにいたら？



がけの上や下から
離れましょう。

●歩道橋や橋を渡っていたら？

橋から逃げましょう。
動けない時は姿勢を低くし、
らんかんにつかましましょう。



外で

●海や川の近くにいるなら？

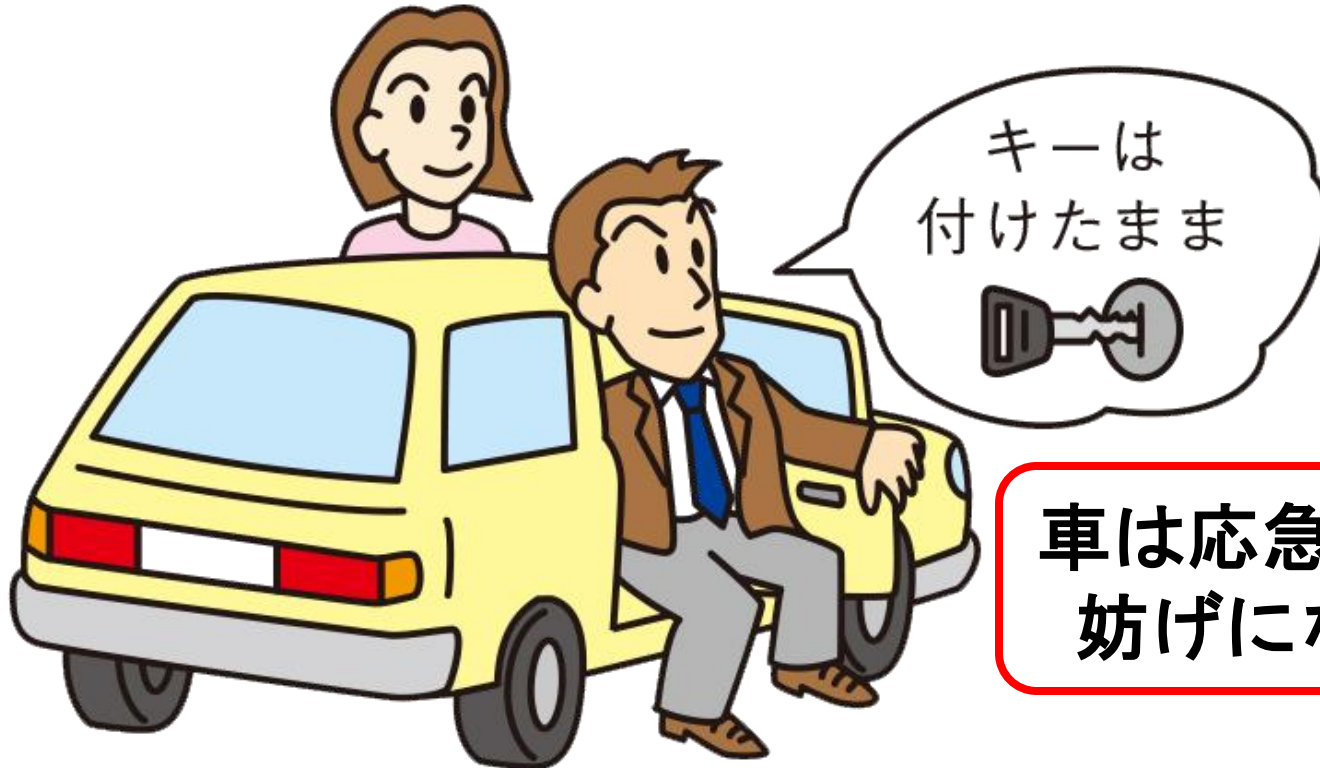
An illustration showing a coastal town with several houses having red roofs. In the foreground, a person is running away from the sea towards the right. A large red starburst shape is overlaid on the scene, containing the text '水遊びの前に避難場所を確認！'. In the background, there is a sign that says '逃げ場' (Escape route) and a person running up a hill.

**水遊びの前に
避難場所を確認！**

津波を警戒し、すぐに離れ、高台などの避難場所へ逃げましょう。

乗り物に乗っていたら

●車を運転していたら？



車は応急・復旧対応の妨げになるのじゃ！

減速し、慌てず左側路肩に停止し、
(エンジンも切り) ドアはロックせず、
キーを付けたまま避難しましょう。



乗り物に乗っていたら

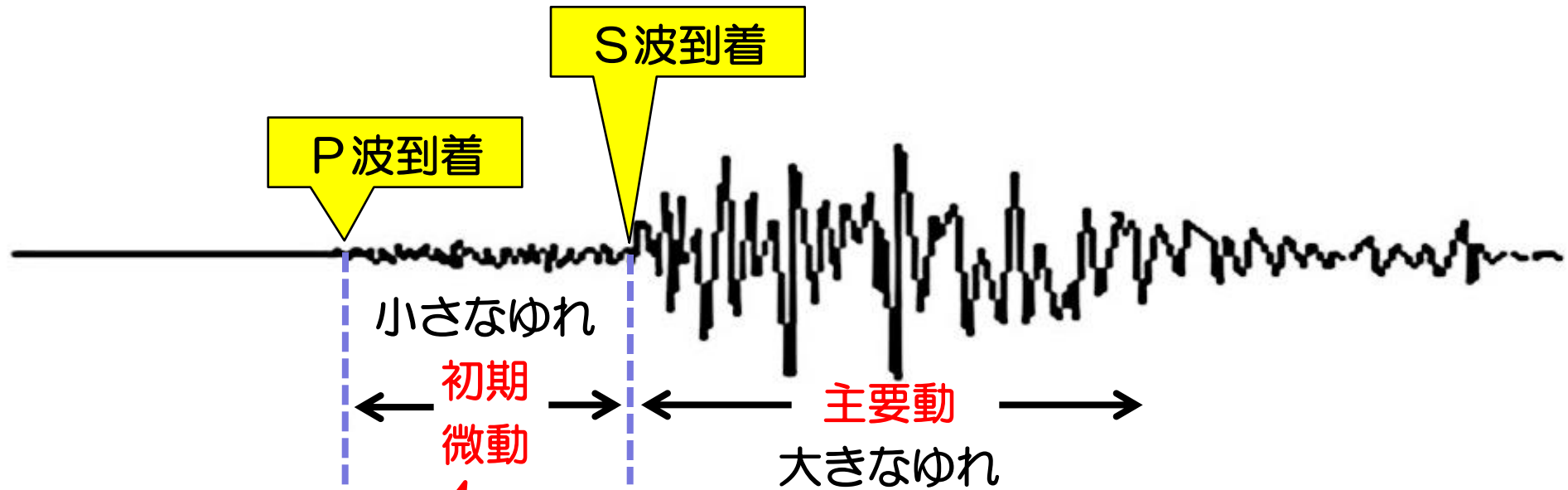
●電車、バスなどに乗っていたら？



急停車のショックから身を守り、係員の指示に従って冷静に行動しましょう。



緊急地震速報とは



**大きな揺れが
来る前に安全を
確保しよう！**

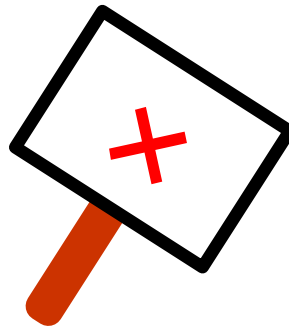
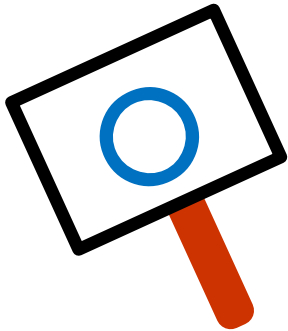


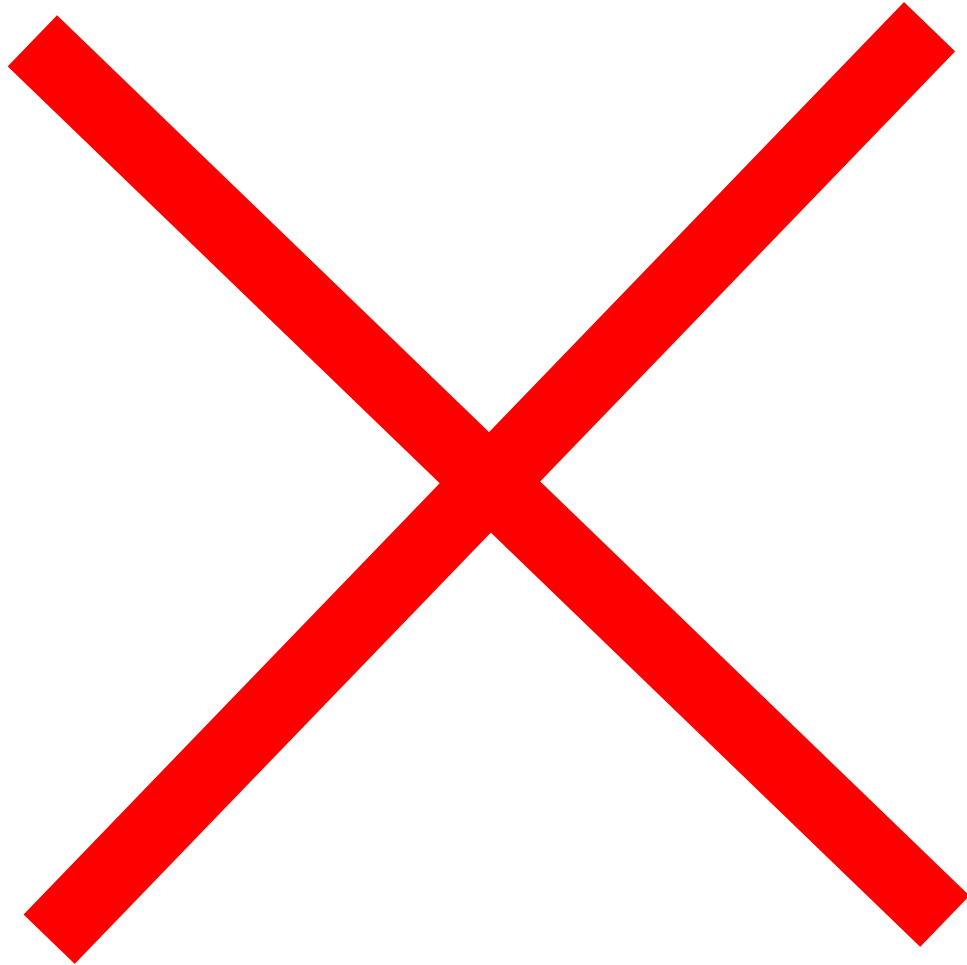
強い揺れに
警戒して
ください



問題

大きな揺れがいったんおさまれば、もう安全である。





危険はまだ続く

H7 (1995).1.17 阪神・淡路大震災(M7.3)



H7 (1995).1.17 阪神・淡路大震災(M7.3)



【出典】チャレンジ!防災48(総務省消防庁)

H7 (1995).1.17 阪神・淡路大震災(M7.3)



【出典】チャレンジ!防災48(総務省消防庁)

余震による家屋倒壊



本震だけでなく**余震**でも
たくさんの家が倒壊する
のじゃ！

2004年10月23日17時56分、新潟県中越地震発生。
家の窓はビリビリと割れたが、家族はみんな無事だった。
台所にいたおばあちゃんは、お風呂に入っていた孫のKちゃん（小学6年生）に「早くおいで。下着もつけるんだよ」と声をかけた。

Kちゃんは「今出るよ」と元気に答えた。

その直後、2度目の揺れ。おばあちゃんと他の家族は、外に出られた。しかし、Kちゃんはいなかった。

がれきを必死に捜した。Kちゃんは、脱衣場で梁（はり）の下敷きになって亡くなっていた。言われたとおり、下着を身につけていた。

おばあちゃんは、「余計なことを言わなければよかった」と自分を責めた。

H7 (1995).1.17 阪神・淡路大震災(M7.3)

地震によって液状化が
起こることもあるのじゃ!



H23 (2011).3.11 東日本大震災(M9.0)



液状化が発生すると、避難が難しくなる場合があるのじゃ!



H23 (2011).3.11 東日本大震災(M9.0)



高知県では約1,100棟の建物が液状化によって全壊してしまうことが想定されているのじゃ!

**まず、大きな揺れから自分の身を守ろう！
そして、揺れのあとの危険に備えるのじゃ！**

ケガをすると
逃げられないぞー！



「落ちてこない
・倒れてこない
・移動してこない」
場所に避難！

とにかく
大事な頭を
守ろう

