地震から起きたらどうする？

～自分の命は自分で守る～

**年　　組　　番**

**１　こんな時地震がおきたら、あなたはどのような行動をとればよいですか？**

**○学校では・・・**

|  |
| --- |
| 教室にいるとき地震がきたら？ |

|  |
| --- |
| 廊下にいるとき地震がきたら？ |

|  |
| --- |
| 運動場にいるとき地震がきたら？ |

**○自宅では・・・**

|  |
| --- |
| 寝ているとき地震がきたら？ |

|  |
| --- |
| トイレやお風呂に入っているときに地震がきたら？ |

**○外出先では・・・**

|  |
| --- |
| デパートやスーパーにいるときに地震がきたら？ |

**○乗り物に乗っている時では・・・**

|  |
| --- |
| 電車に乗っているときに地震がきたら？ |

**２　自分の身の安全を守るためにどのような場所へ移動すればよいですか。**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

地震から起きたらどうする？

～自分の命は自分で守る～

**年　　組　　番**

**１　こんな時地震がおきたら、あなたはどのような行動をとればよいですか？**

**○学校では・・・**

|  |
| --- |
| 教室にいるとき地震がきたら？  **すぐに机の下にもぐり、机が動かないように机の脚をしっかり持つ。** |

|  |
| --- |
| 廊下にいるとき地震がきたら？  **窓ガラスから離れ、頭を守ってしゃがむ。** |

|  |
| --- |
| 運動場にいるとき地震がきたら？  **校舎や遊具など、ものが落ちてこない場所、倒れてこない場所から離れ、運動場の中央などに逃げる。頭を守ってしゃがむ。** |

**○自宅では・・・**

|  |
| --- |
| 寝ているとき地震がきたら？  **ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をふせる。** |

|  |
| --- |
| トイレやお風呂に入っているときに地震がきたら？  **ドアや窓を開けて出口を確保し、頭を守ってしゃがむ。** |

**○外出先では・・・**

|  |
| --- |
| デパートやスーパーにいるときに地震がきたら？  **・ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。柱や壁際に身をよせ、衣類や手荷物などで頭を守る。**  **・店員の指示に従って行動する。** |

**○乗り物に乗っている時では・・・**

|  |
| --- |
| 電車やバスに乗っているときに地震がきたら？  **・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んだり、雑誌やバッグなどで頭を守る。**  **・立っている場合は、つり革やシートの手すりをしっかり握るか、しゃがみ込んで座席の脚にしがみつくようにする。**  **・揺れが収まってもあわてて外に出ず、運転手や係員の指示に従う。** |

**２　自分の身の安全を守るためにどのような場所へ移動すればよいですか。**

|  |
| --- |
| **上からものが「落ちてこない」場所へ移動する。** |
| **横からものが「倒れてこない」場所へ移動する。** |
| **横からものが「移動してこない」場所へ移動する。** |