家族で避難経路の確認！

一時避難場所	
二時避難場所	

連絡先	

～いつ起こるかわからない地震にそなえて～

『災害を知り』、『地域を知り』、『家庭を知り』防災に必要な『知識』と『備え』をしましょう

・教室にいる時
・体育館にいる時
・登下校の時
・自宅にいる時
・乗り物に乗っている時
・海や川の側にいる時

『自分の命は自分で守る』

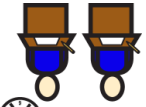
秋田県防災学習館

――	切取り
------	山折り
------	谷折り

今、地震が起きたら・・・

・教室にいる時
・体育館にいる時
・登下校の時
・自宅にいる時
・乗り物に乗っている時
・海や川の側にいる時

激しいゆれは1分程度
「落ち着く」・「あわてない」・「頭を守る」



普段から災害への対応を考えておきましょう

『自分の命は自分で守る』ために

地震が起きたら

①まずは自分の身を守る
特に机やカバンなどで頭を守る

②倒れる、落ちてくる物から離れる
ブロック塀、看板などから離れる

③揺れがおさまったら火を消す
まずは身を守り、地震が弱くなったら火を消す

④海や川の側にいる時は高い所へ
津波の心配のある所ではすぐ高い所へ

災害時伝言ダイヤル171

携帯電話でも利用可能
①171
②登録：1＋電話番号
③再生：2＋電話番号

災害時伝言板

DoCoMo ： iMenu
au ： EZweb
SoftBank : Yahoo!ケータイ

安否確認カード

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ は
場所＿＿＿＿＿＿ に避難しています。
年　月　日

AEDの使用方法

①AEDの電源を入れる
ふたを開けると自動的に電源の入るものあり

②電極パットを貼る
・金属類を外す
・胸をはだける
・右肩下、左脇腹に電極パットを貼る

③心電図解析
心電図解析の際は傷病者から離れる

④電気ショックを与える
AEDの指示に従い、必要に応じて電気ショックを与える

備えあれば憂いなし

・地域の災害特性を知る
・身の回りの安全点検をする
・避難経路の確認をする
・非常時の情報収集の手段を知る
・災害時の連絡先を決めておく
・非常持出品を用意する

災害時に役立ったものベスト10！

①	懐中電灯	⑥	カセットコンロ
②	ラジオ	⑦	ろうそく
③	飲み水	⑧	転倒防止器具
④	レトルト食品	⑨	軍手
⑤	缶詰	⑩	風呂の残り湯

津波避難三原則

①想定にとらわれるな
ハザードマップを信じてはいけない

②その状況下において最善をつくせ
自分のできる最善のことをする

③率先避難者たれ
自分の命を守る事に全力をつくせ

群馬大学　片田敏孝教授著
子どもたちに「生き抜く力」を　より

津波だ！

高台へ