

# 地震に備えて身につけよう!シェイクアウト

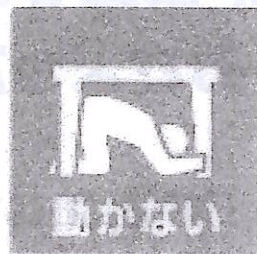
## ■ 身を守るための安全行動1・2・3



**DROP!**



**COVER!**



**HOLD ON!**

身を守るための合言葉

“シェイクアウト”  
と言われたら、この動  
きをとみましょう!

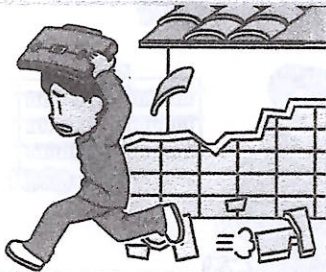
地震の揺れから自分の命を守るための行動“シェイクアウト”

この動きを身につけ、いつでも、どこでも、行動できるように訓練しておこう!

※シェイクアウト(Shake Out)とは、「(地震の)揺れに備えろ!」という意味で、地震が起きた時のかけ声をイメージしてアメリカの地震研究チームが考えた造語です。

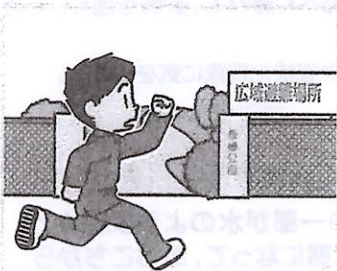
## 登校時に起こったら

### 頭を保護し身をかがめる



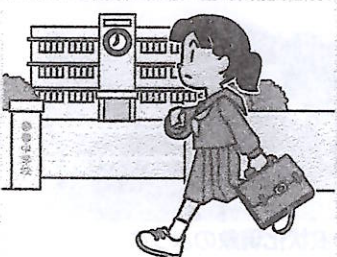
- 建物・ブロックべい・電柱・看板・大木などから離れよう。
- 歩道橋や橋の上では、落ちついて安全な所へ離れよう。
- 自転車通学者は、自転車からおりて、身をかがめよう。

### 近くの安全な場所へ避難(公園・広場)



- 急斜面の山や崖の近くは、山くずれ、崖くずれの恐れがあるので遠くへ離れよう。
- 海岸では、津波の恐れがあるので海辺から離れよう。
- 倒れた電柱、たれさがった電線に近づかないようにしよう。

### 学校の運動場へ避難



- 避難場所は学校により、異なることがあります。揺れがおさまったら、原則として学校へ向かいましょう。
- 先生の指示に従って、整列しよう。

# 在校時に起こったら

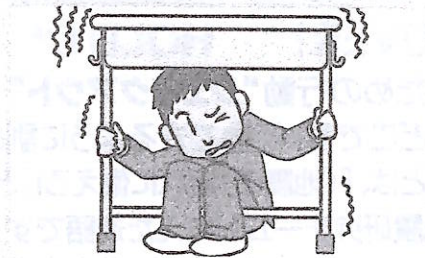
## すぐに避難するのは危険!! 揺れがおさまったら避難しよう

### 特別教室で火を使っている時



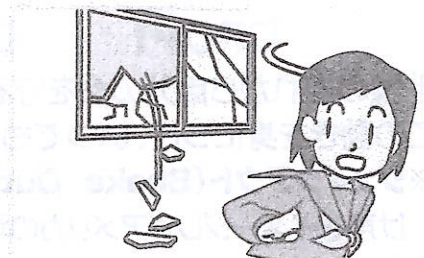
- 揺れがおさまったら、消火をしよう。
- 大きな揺れの場合は、自分の安全を確保しよう。火傷をしない位置へ移動しよう。
- 理科室で有毒ガスが発生したらハンカチを口や鼻にあて、ただちに避難しよう。

### 普通教室にいる時



- あわてて外へ飛び出さない。
- 机の下にもぐり、足を2本持って頭部を保護しよう。
- 出入口の戸を開けて、避難経路を確保しよう。

### 廊下にいる時



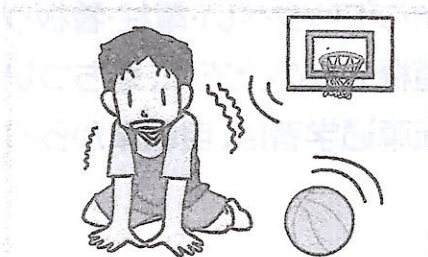
- 近くの教室に入る。
- 動けないときは、窓ガラスから離れて体を低くして待つ。

### 階段にいる時



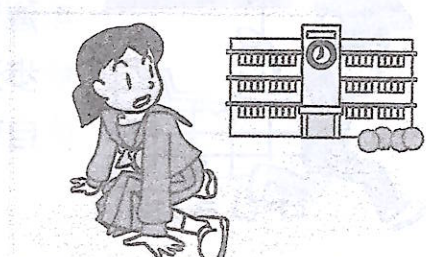
- その場に座って待つ。
- 手すりがあれば手すりを持つ。
- あわててかけ降りるのは危険です。

### 体育館にいる時



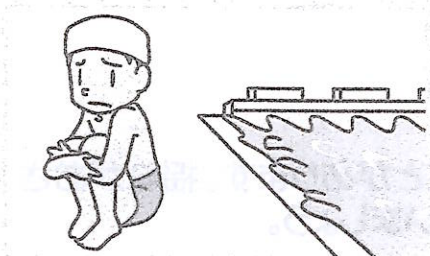
- あわてて外に飛び出さない。
- バスケットゴールなど落下する危険のある物から離れて姿勢を低くして待つ。
- ピアノの下は危険です。

### 運動場にいる時



- 校舎や遊具、バックネット、フェンスなどからなるべく離れて、姿勢を低くして待つ。
- 地割れや液状化現象に気をつける。

### 屋上(プール)にいる時



- フェンスから離れて、身を低くして待つ。
- プールから上がって、身を低くして待つ。

### トイレにいる時



- 壁や柱のそばに寄り、身を低くする。
- 戸を開けて待つ。

### 液状化現象とは

地面の一部が水のような液体と同じ状態になって、あちこちからふき出したり、建物がしずんだりする現象のこと。



実際の液状化現象のようす