#そなえる防災

■ 問い合わせ先

交通防災課 交通防災担当 **2** 0556-42-4809

~地震から身を守ろう!~ その6

突然発生する自然災害、そのなかでも『地震』は最たる例です。地震が発生した時の行動をいくつか紹介します。

3つのポーズでみをまもろう!



〇 カメのポーズ

机がないときには、首の後ろを守りつつ手足をひっこめる。

〇 ウサギのポーズ

両手を床につき、顔を上げてキョロキョロする。

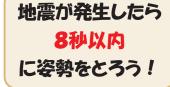




〇 コアラのポーズ

揺れが激しい時は、何かにしがみついてしのぐ。

特性に応じた行動をとろう!









【外にいるとき】



シェイクアウト訓練を実践しよう!

地震発生時、自分の身を守るためには、日頃からの訓練が必要不可欠です。【シェイク アウト訓練(一斉防災行動訓練)】は、地震の被害から身を守る有効な手段である『3つ の安全行動 (**姿勢を低くし、身体や頭を守り、揺れが収まるまでじっとする**)』を身につ けるための訓練です。自宅や職場など、いつでもどこでも訓練ができるといった特徴を 持っています。防災訓練やJアラート試験放送の時などに併せて実践してみましょう!