



災害への対応や心構えを家族と話し合おう

昨年3月11日に発生した東日本大震災。この未曾有（みぞう）の大災害以降も、数多くの余震が発生し、「次の震災」の不安もメディアを通して叫ばれています。わたしたちは「自分の命は自分で守る」と同時に「大切な家族を守る」ために、日ごろから家族と話し合っただけで災害への対応や日常の心構えを持つことが大切です。

家の中で地震が起きたら

揺れている時

何より大切なのは命です。テーブルや机などの下に潜ったり、座布団などで頭を守ったりし、倒れやすい家具の側から離れましょう。身の安全を確保するのが一番です。



揺れがおさまったら

大きな地震でも激しい揺れが続くのは、約1分程度といわれています。落ちついて揺れがおさまるのを待ち、火の始末をしてドアや窓を開けて出口を確保しましょう。



屋外で地震が起きたら

- 住宅街などでは、倒れる危険性があるので、ブロック塀や自動販売機、電柱などに近づかないようにしましょう。
- ビルが立ち並ぶオフィス街、繁華街では、窓ガラスの破片や看板などが落ちてくる可能性がありますので、頭上に注意しましょう。
- デパートやスーパーでは、かばんなどで頭を保護し、ショーウィンドーや商品から離れ、係員の指示に従いましょう。
- エレベーター内では、すべてのボタンを押し、最初に停止した階で降り、階段で避難しましょう。閉じ込められた場合は、外部と連絡をとり、救出を待ちましょう。
- 海や川辺では、津波がくる恐れがあります。津波警報を待たずにためらわずに高台や頑丈な建物の上か、海や川辺から遠く離れた安全な場所まで避難しましょう。

安全な避難をするために

災害で家が火事になった時や建物が倒壊する恐れがある時、津波がくる恐れがある場合は急いで避難します。安全に避難できるように次のことを覚えておきましょう。

- もう一度火元を確認してから避難しよう。
- ヘルメットや防災ずきんで頭を保護して長そで、長ズボンなど、安全な服を着よう。
- 非常用持ち出し袋など、必要最小限の荷物を持とう。
- 自宅には避難先や安否情報を書いたメモを残しておこう。
- 避難場所へは歩いていこう。
- お年寄りや子どもの手は、離さないようしっかり握ろう。
- 狭い道や河川のそば、塀や崖（がけ）沿いなどを避けよう。
- なるべく指定された避難場所へ行こう。

防災用品を備えておこう

大きな災害が起きた時には、水道や電気、ガスなどのライフラインが止まります。家族が3日間はすごせるだけの水や食糧、衣類などを準備しておきましょう。また、災害の正確な情報入手するための携帯ラジオや懐中電灯、電池なども非常用持ち出し袋などに入れて備えておくことが大切です。



家族と確認しておこう

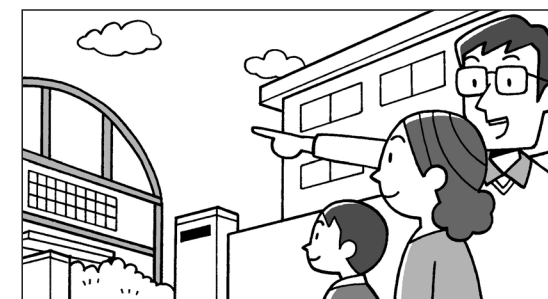
子どもが学校に行っている時や家族がそれぞれ外出している時に地震が発生した場合に備えて、事前に家族の連絡方法を話し合っておきましょう。

災害用伝言ダイヤル



避難場所をチェックしておこう

大きな災害が起こった時、自宅にいるのが危険な場合は避難場所に行きます。市区町村が指定する避難場所がどこかをチェックしておきましょう。また、家族と一緒に歩きながら道順やどのくらいの距離かも確認しておきましょう。



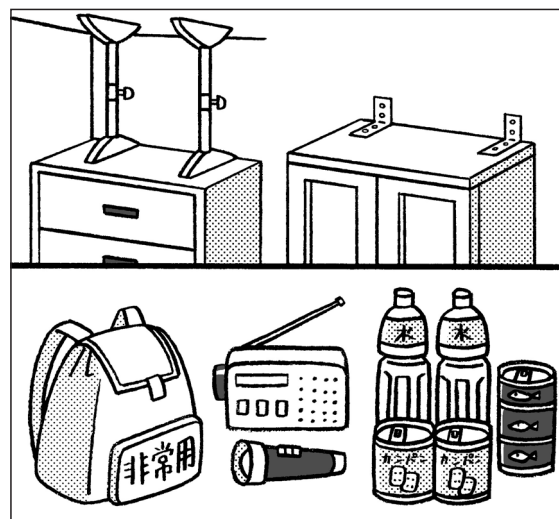


安全だより

地震から自分の身を守ろう

いつ来るかわからない地震に対しての備えはもちろんのこと、地震が起きた時には、何よりも自分の命を守ることを最優先に行動することが大切です。そしていざという時に慌てないために日頃から防災の備えや心構え、対応などを考えておきましょう。

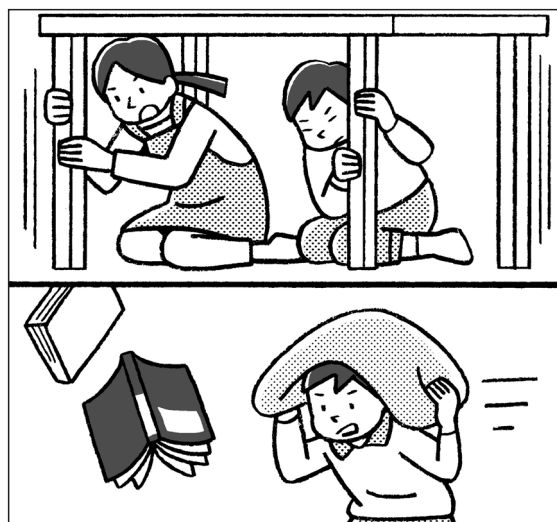
地震に備えよう



まず、家具や本棚などを転倒防止器具で固定して倒れにくくしておきます。家具や本棚の上には危険な物を載せておかないようにしましょう。また、両手が使えるリュックサックの中に、非常用持ち出し品（携帯ラジオや懐中電灯、貴重品などの生活に欠かせないもの）をまとめて、目のつきやすい所に置いておくことが大切です。地震後に生活を支えるものとして1人3日分程度の食料品や飲料水なども備えておきましょう。

家にいる時に揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたりした時は、身の安全と家族の安全を最優先に考えて行動することが大切です。丈夫な机やテーブルなどの下に隠れて、落下物から身を守り、そばにない時は座布団やクッションなどで頭部を保護しましょう。また、物が「倒れてこない」「落ちてこない」「移動してこない」場所に身を寄せて揺れが収まるのを待ちましょう。慌てて外に出ることはけがのもとです。絶対にやめましょう。

地震が起きたら



地震直後の行動



火元の確認や出火していた場合の初期消火は、揺れが収まってから慌てずに行きましょう。激しい揺れの中で火を消そうとすると、転倒したり鍋のお湯をかぶったりして、けがをする可能性があります。次に扉や窓を開けて逃げ道を確認し、避難します。避難中の屋外では、屋根瓦や窓ガラス、ブロック塀、門などが落ちてきてけがをする場合がありますので、そういう所には近寄らないようにしましょう。

地震後の行動



地域に火災が迫って身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難します。また、沿岸部では大きな揺れが起こり津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難します。また、テレビやラジオで市町村役場や消防署、警察署などの情報に絶えず注意を払いましょう。我が家の安否確認（☎171）後は隣近所の人と協力して被害に遭った人を救出救護しましょう。

安全だより



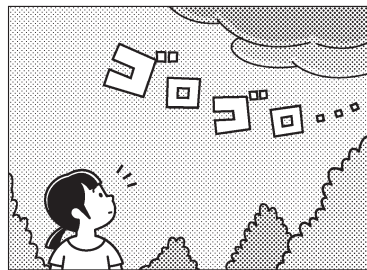
急な大雨や土砂災害などから身を守るために！

もうすぐ、夏休み。屋外で過ごすことも増えてますが、晴れていても、急に大雨や雷雨になることがあります。この天気が急変するサインや、土砂災害が起こるサインを見逃さずに、速やかに安全な場所に避難しましょう。また、状況によって避難所へ行けない時は、屋内でも2階以上の、土砂災害や浸水の恐れがない場所に避難してください。

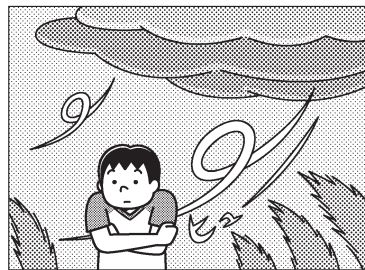
積乱雲が近づくサインを見逃さない



真っ黒い雲が近づいてくる



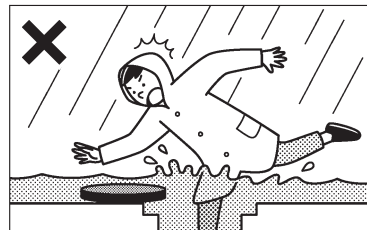
雷の音が聞こえてきた



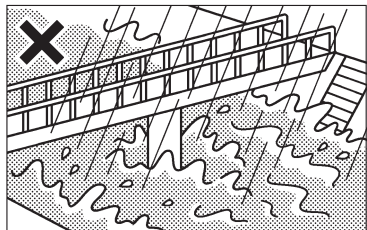
急に冷たい風が吹き出す

積乱雲が近づくと、まもなく激しい雨と雷などがやってくるので、川などの水辺から離れて、速やかに安全な場所へ避難しましょう。外では、気象情報をこまめに確認し、空の変化に注意を払うことが大切です。

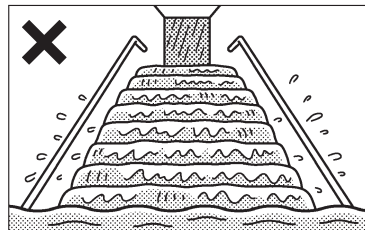
大雨の時は、川や地下などの危ない場所に近づかない！



道が水につき、マンホールや小さな水路に気づかずに落ちる



大雨で水の増えた川や用水路に落ちて流される



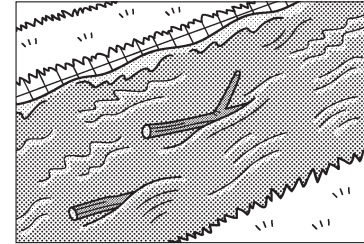
大雨で地下道に水が流れ込んでおぼれる

集中豪雨が起きると、河川が急に増水し（今いる場所が晴れていても、上流の空に、黒い雲があれば注意）、氾濫（はんらん）することがあります。また、家屋浸水、道路冠水、地下街や地下室へ水が流れ込むこともあります。

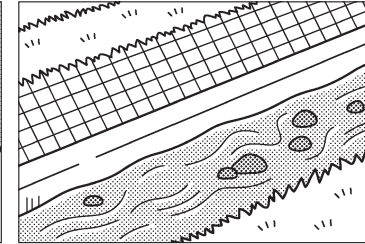
土砂災害のサインとは？

集中豪雨などによって、すさまじい破壊力を持つ土砂災害が発生することもあります。土砂災害のサインを感じたら、安全な場所へ避難後に、市区町村などへ連絡してください。

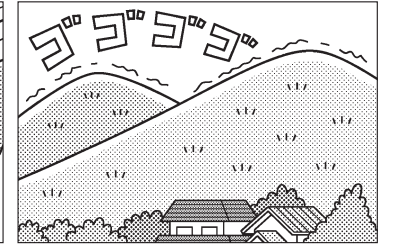
土石流 ●山腹、川底の石や土砂が集中豪雨などのために、一気に下流へと押し流される



川の流が濁り、流木が混じり出す

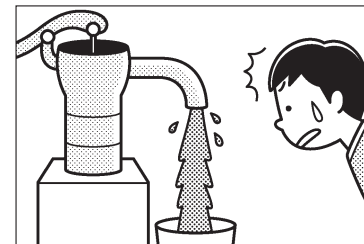


雨が降り続けても川の水位が下がる

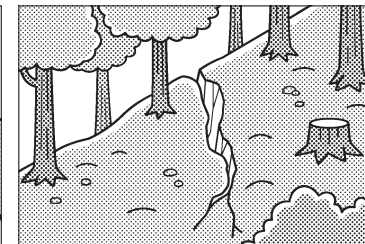


山鳴りがする

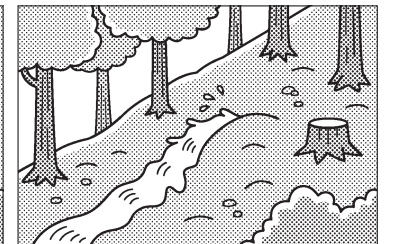
地滑り ●大雨などのために、山腹などの斜面の土地の一部が滑り落ちる



沢や井戸の水が濁る

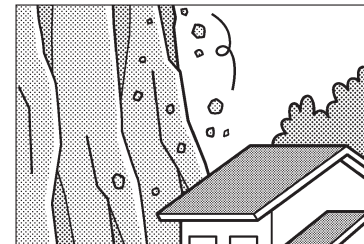


地割れができる

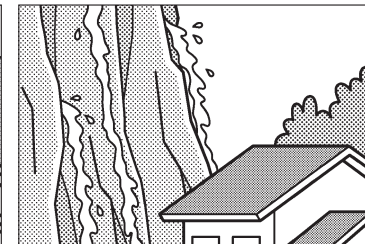


斜面から水が噴き出す

崖くずれ ●大雨などのために、崖がくずれ落ちる



崖から小石がパラパラと落ちてくる



崖から水が湧き出ている

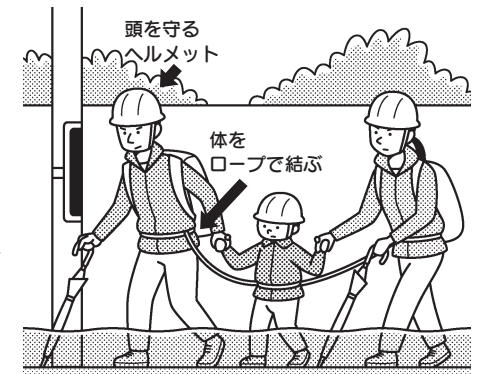


崖に割れ目が見える

身を守るポイント

- ハザードマップで避難場所や避難方法を確認
- 川遊びの時は、上流の天気予報も確認
- 気象庁HPなどの防災気象情報を収集する
- 危険が迫る前に避難 ●各自治体の避難勧告に従う
- 水の中を避難する時は、①ぬげにくい靴をはき、②持ち物はリュックに入れ、③側溝などへはまらないように長傘などで水底を確認、④子どもの手を離さない、などに気をつけて歩きましょう。

※浸水している道路で水の流れがある時は、水深20cm程度でも、流されて歩行は危険になります。



↑ひものある靴（長靴は不可）

安全だより 春休み

知っておきたい地震対策！

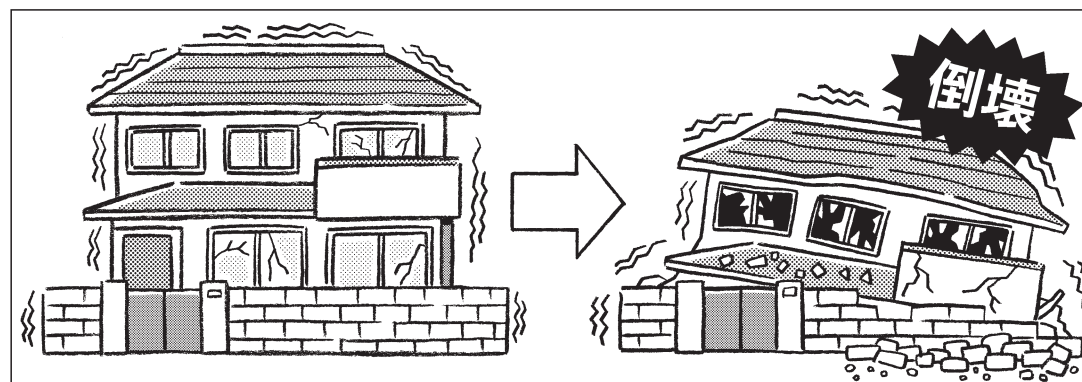
2016年は、4月に熊本地震が発生し、6月に内浦湾地震、10月に鳥取県中部の地震、11月に福島県沖地震、12月に茨城県北部の地震と、大きな地震が相次いで起こりました。いつどこで地震が起きてもおかしくないことを想定して、地震が起きた時、どんな行動をとればいいのか、対応策を知っておきましょう。

こんな時、地震が起きたら



- ①部屋：枕や布団などで頭を守り、物が倒れてこない位置に移動しましょう。
- ②外：壁や塀が倒れてくる危険があるので、そばから離れましょう。
- ③街：落下物から頭を守りながら、公園などの広い場所に避難しましょう。
- ④エレベーター：すべての階のボタンを押し、止まった階で降りましょう。閉じ込められたら、インターホンで連絡し、救助を待ちます。

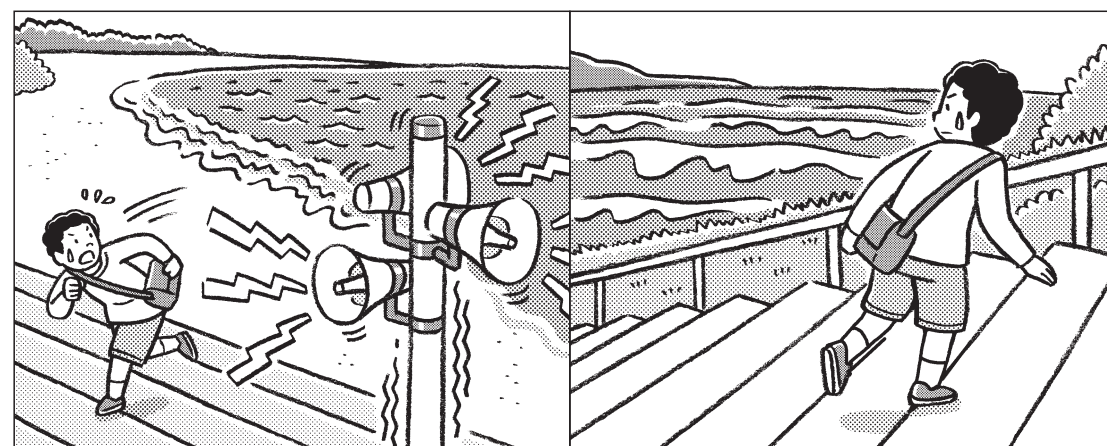
強い地震は1回とは限らない



1回目の強い地震ですぐに家が倒壊しなくても、2回目は倒壊する危険があります。

非常に強い地震があった時は、引き続き強い地震が発生する可能性が高くなります。家が被災した場合はいったん避難し、安全が確認できるまでは、自己判断で家に戻らないようにしましょう。どうしても貴重品などを取りに帰る場合は、強い地震がまたあるかもしれないということを前提に、ヘルメットを必ずかぶる、通路を確保するなどして、素早く行動しましょう。

津波から身を守る



強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、海や川のそばからすぐに離れ、高台や高層階の頑丈な建物の上に避難しましょう。津波警報・注意報は予想される津波の高さを基準に発表しているため、沿岸の地形等の影響によっては、予想より高くなる場合があります。より安全な高い場所に避難し、波が引いても、安全が確認できるまでは、その場から動くことは危険です。

安全だより 春休み

正しい知識を学ぼう！ 地震クイズ

いつどこで地震が起きても、自分の身を守るように、正しい知識をもっておきましょう。休み中は子どもだけで過ごす時間も増えるので、家族が離れ離れになったときの対応もあわせて、改めて家族で確認しておくことが大切です。

Q.1 留守番中に地震が起きたら

A ものが落ちてこない・倒れてこない場所に隠れる



B 火の元を消す



Q.2 地震の揺れがおさまったら

A ドアを開けて入り口を確保する

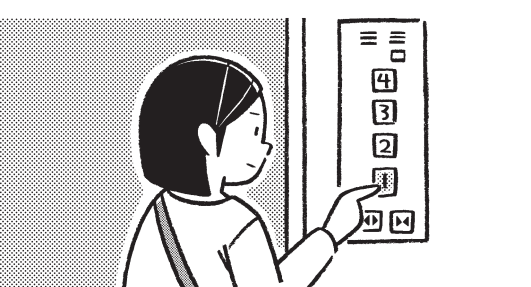


B 急いで家の外に出る

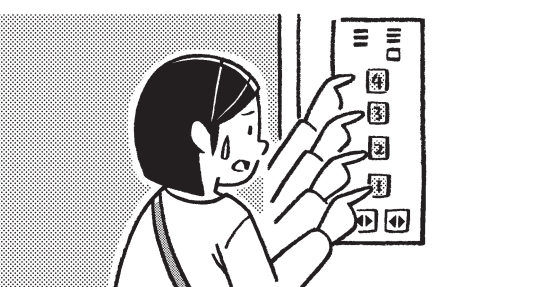


Q.3 エレベーターに乗っているときに地震が起きたら

A 1階のボタンを押す



B すべての階のボタンを押す

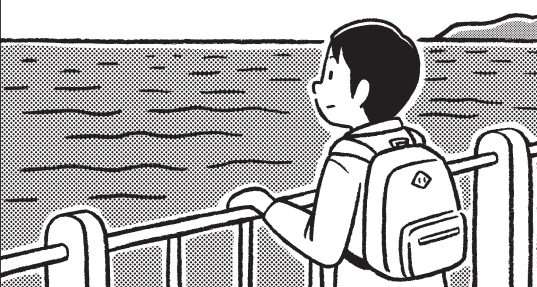


Q.4 海の近くにいるときに地震が起きたら

A すぐに海の近くから離れて高い場所へ逃げる



B 小さな揺れだったので様子を見る



Q.5 津波の特徴として間違っているものは

A 津波は何度もやってくる

B 陸地近くで波が高くなる

C ジェット機なみの速さでやってくる

D 津波は川や水路をさかのぼる

E 地震が小さいと起こらない

Q.6 災害用伝言ダイヤルの番号は

A 119

B 171

答えと解説

Q.1 答えA まずは自分の身の安全が最優先です。火の元は、揺れがおさまってから確認しましょう。

Q.2 答えA 動く際はスリッパなどを履いて、床の落下物に注意しましょう。急いで外に出ると、上から物が落ちてきて、けがをする危険があります。

Q.3 答えB 止まった階で降りましょう。避難する際は階段を使いましょう。

Q.4 答えA 津波がやってくるのを見てから避難を始めては逃げ遅れます。すぐに高い場所に避難しましょう。

Q.5 答えE 地震の揺れが小さくても、津波が発生することがあります。津波は、地震によって海底から海面までのすべての海水が動くことで、波長（波の山から次の山までの長さ）が数kmから数百kmにもなり、大量の海水が巨大なかたまりとなって押し寄せます。波長が長いほど、その力は衰えにくく、遠くまで伝わりやすいため、震源から遠く離れた場所でも津波に襲われることがあります。

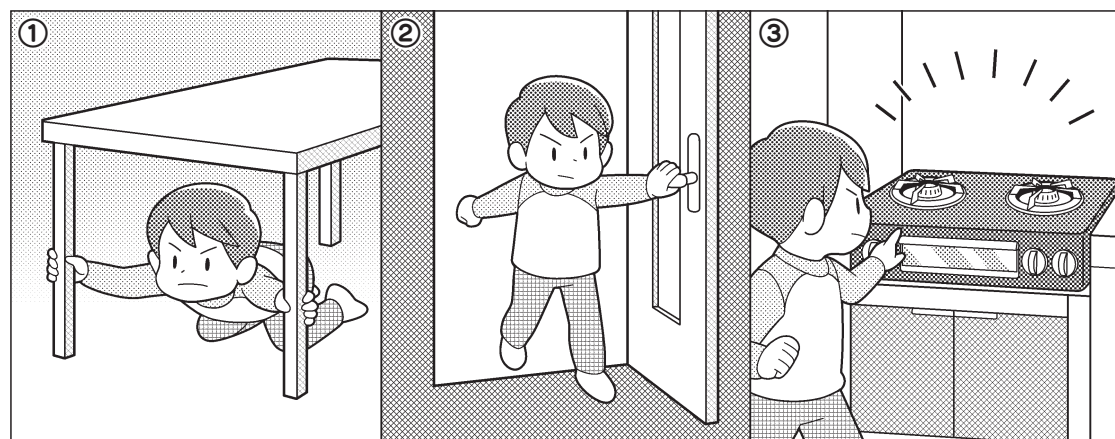
Q.6 答えB 災害時に家族と連絡をとりたいたときに、伝言を残して相手に伝えることができます。毎月1日、15日などに体験日が用意されています。

安全だより 冬休み

災害時の停電に備える

9月に発生した北海道胆振東部地震では、北海道全域で停電が起きました。停電になると、電気、ガス、水道が使えなくなり、復旧に時間がかかる場合があります。津波、火災等の危険がない場合の在宅避難も想定して、対策をしておきましょう。

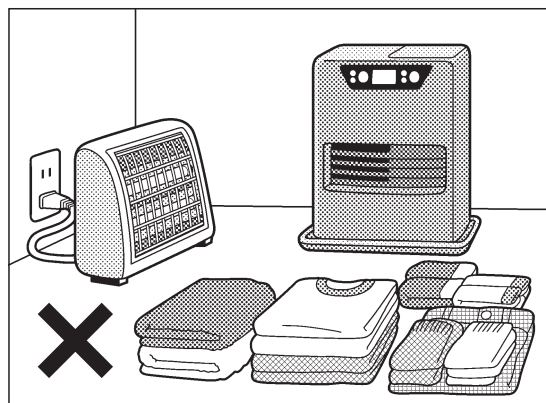
最優先で自分の身を守ろう



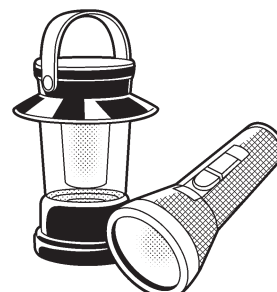




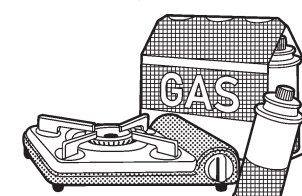
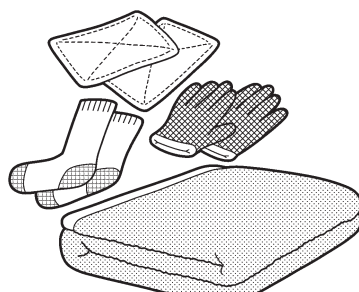
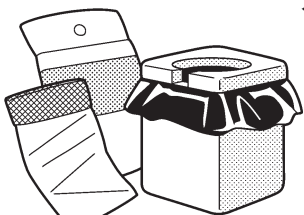
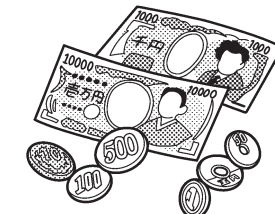
- ・物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない場所で、頭を守ります (①)。
- ・家にいる時は、揺れが収まってから、ドアを開けて避難経路を確保し (②)、火元を確認します (③)。その際に、散乱したガラスなどでけがをしないように、底の厚いスリッパと、停電時に備えて懐中電灯などの用意も必要です。
- ・家具類の転倒・落下・移動防止対策に見落としがないかを確認しておきましょう。
- ・保護者がすぐに帰宅できない場合などに備えて、日頃から地域の避難訓練に積極的に参加して、地域の特性を知っておきましょう。

火災を防ごう

地震による火災の主な出火元は、「電気器具」「ガス器具」「石油ストーブ」です。日頃から、器具のまわりに燃えやすいものを置かない、電化製品のそばに水槽や花瓶などを置かないなど、火災を防止する対策をとりましょう。通電火災を防ぐため、避難時にはブレーカーを落としましょう。

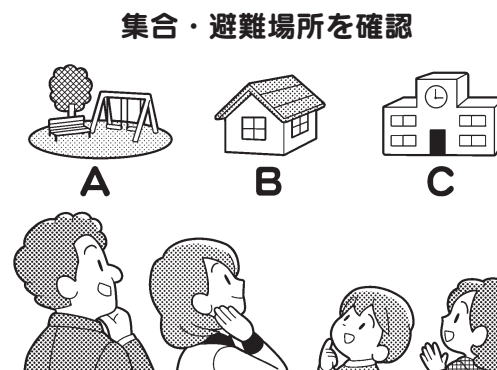


停電時に必要な備蓄を確認しよう

 ランタン・懐中電灯	 水	 加熱せずに食べられるもの
 電池式充電器	 ラジオ	 カセットコンロ・カセットボンベ
 防寒具	 簡易トイレ	 現金 (小銭もあると便利)

野菜ジュースや菓子類など、加熱せずに手軽に栄養を補給できるものを常備しておく、子どもが一人の時も安心です。このほか、常備薬など、各家庭で必要な備蓄を確認しておきましょう。

家族で決めておこう

 災害用伝言ダイヤル「171」	 集合・避難場所を確認
---	---

災害時に家族が離れ離れの時の安否確認の方法を、複数決めておきましょう。災害用伝言ダイヤル「171」は、毎月1日と15日などに体験日が設けられています。また、災害の種類や発生時間によって、段階ごとに優先順位をつけて、複数の集合・避難場所を事前に確認しておきましょう。

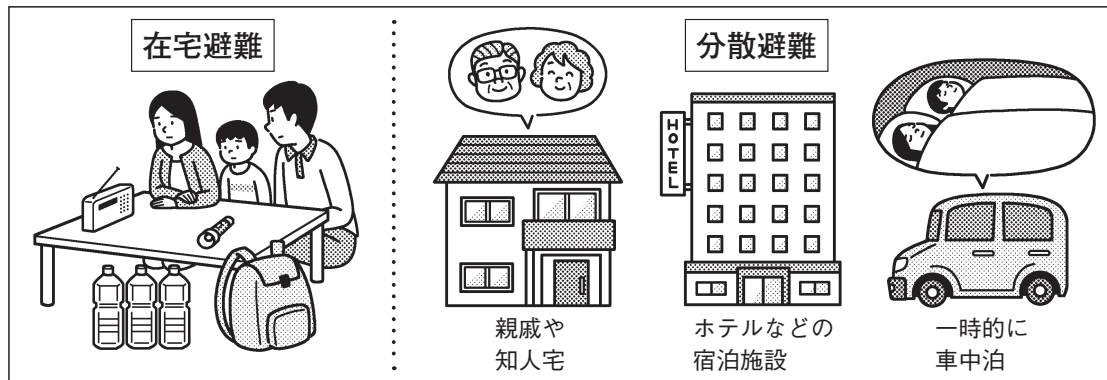
参考 「日常備蓄」で災害に備えよう」「防災ノート～災害と安全～」「東京防災」(東京都)、「そなえる ふくしまノート」(福島県)

安全だより

感染症と災害 避難に備える

大雨や地震など、甚大な被害をもたらす災害が頻発しています。多くの人が密集する避難所では、感染症にかかる心配もあります。災害から逃れつつ感染を防いで身を守るには、事前の備えと早めの避難が重要です。

事前に「避難先」を考えておこう



避難先での感染症を防ぐには、自宅が安全な場所にある場合は自宅にとどまる「在宅避難」や、避難所以外の安全な避難先に行く「分散避難」が有効です。安全な場所に親戚や知人宅、ホテルなどの民間の宿泊施設がないか、事前にハザードマップを確認して、さまざまな避難先を考えておきましょう。

新型コロナウイルス感染の疑いや症状がある時の避難はどうする？

1 すでに感染が確認されている人の場合

➡自宅が安全な場合は「在宅避難」、そうでない場合は医療機関、感染者用の宿泊療養施設（ホテル・旅館等の民間施設）へ。

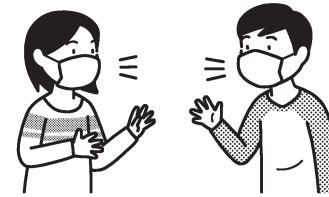
2 発熱などの症状がある人、濃厚接触者の場合

➡有症状者用の避難所（ホテル・旅館等の民間施設を含む）へ。
避難所では、専用の部屋で対応します。少しでも不安がある場合も必ず入り口で申し出ます。

❗ 避難に時間がかかる要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児など）がいる場合は、早めの状況判断と行動が重要です。①②に該当する人でも、災害による命の危険がある場合は、ためらわずに避難所へ行きましょう。

避難所で過ごす時に気をつけたいこと

マスクの着用



密接した状態での会話は避け、話す時はマスクを着用します。

手洗い・消毒



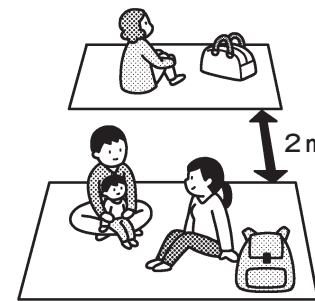
食事前やトイレ後など、こまめに手を清潔にします。

体温を測る



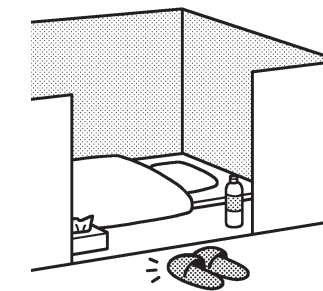
毎日体温を測り、体調をチェックします。

距離を空ける



他人と2メートルほど間を空けるか、背を向けて座ります。

内履きと外履きを分ける



居住スペースにウイルスを持ち込まないようにします。

居住スペースの掃除



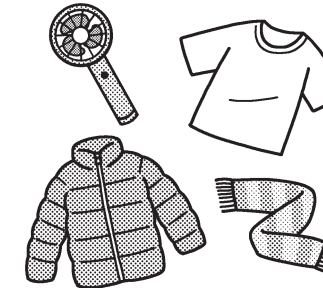
1日1回消毒液などを使って、拭きましょう。

食器やタオルは個別にする



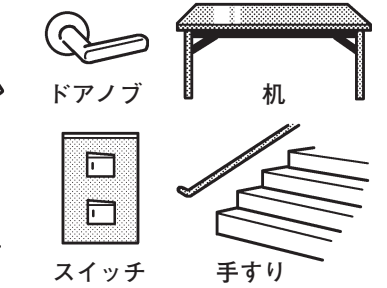
食器の共有やタオルの使い回しも感染リスクが高いです。

暑さ・寒さ対策



熱中症や寒気に備えて携帯扇風機や厚手の上着などを準備。

共用部分に触れたら手洗い



共用部分に触れる前後も、手洗い・消毒を徹底します。

感染症対策のために持っていこう

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- 内履き (スリッパなど)