



9月1日は「防災の日」です。改めて地震の揺れから身を守るための行動を意識しましょう。

**地震の揺れは突然襲ってきます。** いつ大きな揺れに見舞われても身を守ることができるように、自宅・学校・職場などの日頃過ごす場所について、屋内・屋外問わず周囲の状況や避難経路を確認し、揺れに備えましょう。※揺れを感じたら津波に備えましょう。(広報6月号参照)

**✓ 備蓄・非常持ち出し品の準備**  
非常時の水・食料の備蓄や、非常用持ち出し品を準備しておきましょう。

**✓ 安全スペースの確保**  
室内になるべくものを置かない「安全スペース」(ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間)を作っておきましょう。

**✓ 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、靴、手袋を備えましょう。室内に散乱したガラスの破片などによるケガを防ぎます。**

**✓ 家具の固定**  
家具を固定しましょう。また、万が一倒れてきた場合でも、通路をふさがらないような配置を考えましょう。

**✓ 周囲の状況の確認**  
普段通る道に危険な場所やものがないか確認しておきましょう。また、地盤の弱い場所や地震によって地盤の緩んだ場所では、降雨などにより土砂災害が発生することがあります。前もって周囲の状況を確認しておきましょう。

**✓ 連絡手段の確認**  
地震が発生したときの連絡手段や集合場所について、あらかじめ家庭で話し合っておきましょう。

**✓ 訓練に参加しよう**  
本当に地震が起こったときに、あわてずに身の安全を図ることができますか?積極的に訓練に参加しましょう。

室内の備えのイメージ (資料: 東京消防庁)

## 地震の揺れを感じたら… あわてず、まず身の安全を!!



### 家庭では

- ✓ 安全スペースに避難
- ✓ 頭部を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難
- ✓ あわてて外へとびださない
- ✓ 無理に火を消そうとしない

### 屋外(街)では

- ✓ ブロック塀などの倒壊に注意
- ✓ 看板や割れたガラスの落下に注意

### エレベーターでは

- ✓ 最寄の階に停止させ、すぐに降りる

### 鉄道・バスでは

- ✓ つり革・手すりにしっかりつかまる

沖縄気象台HP参照