

わたしたちのまわりには、
いろいろな事故や災害がいっぱい。
そこで、今日は「地震」から
身を守る方法を勉強しよう。



ゆれから自分の身を守る

大きな地震の場合は、ゆれが数分間続くことがあります。ゆれを感じたら、まずは自分の身を守りましょう。

覚えておこう
3つの
次女

1 身を低くして
頭を守る

大きなゆれで転倒しないように身を低くして、手のひらを内側に向けて頭を守る。



2 カバンで
頭を守る

頭から10cmくらい離してカバンで頭を守る。手はできるだけカバンの下へ入れる。



3 机などの下にもぐる

じょうぶな机などの下にもぐり頭を守る。机の脚をしっかりと握る。



日ごろの 備えは大丈夫？

自分の部屋は安全ですか？ 下の絵で確認してみましょう。

ゆれが大きいと本棚やタンス、テレビなどが倒れてきたりします。それらでケガをしないように、家具の固定や整理整頓をしましょう。



ベッドに落ちてくるものはない？
はい・いいえ

洋服タンスを壁に固定している？
はい・いいえ

落ちると危険なものはない？
はい・いいえ

ガラス飛散防止フィルムを貼っている？
はい・いいえ

スリッパを用意している？
はい・いいえ

テレビを固定している？
はい・いいえ

出入口周辺は片付いている？
はい・いいえ



家族と離れ離れにならないように…

1 避難する場所を決めておく

あらかじめ家族で避難する場所を決めておき、自宅から避難するときは避難先を書いたメモを玄関に残す。



2 困ったときは助けを求めろ

近所にいる親戚や、顔見知りの人がいるときは助けを求めろ。



3 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板などを利用する

通話やメールができないときに、無事かどうか登録できる。そして、登録された家族のメッセージを確認できる。

災害用伝言ダイヤル(電話番号171)

携帯・スマートフォンなどで声で登録、確認

災害用伝言板

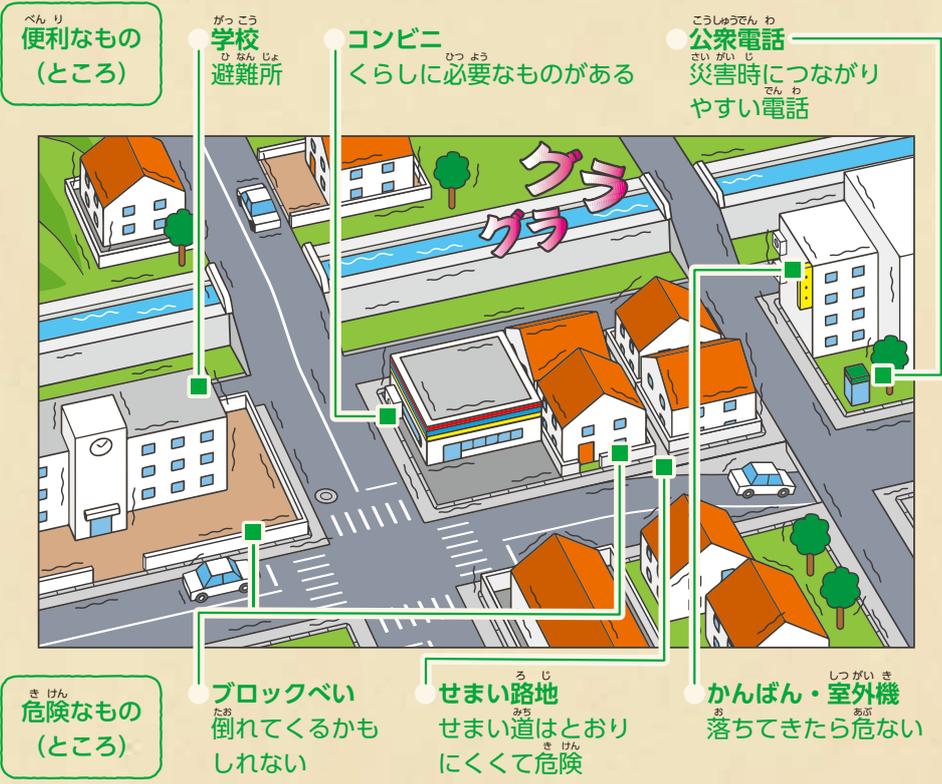
携帯・スマートフォンなどで文字で登録、確認

一人ぼっちにならないための1・2・3

さがしておこう!

通学路の安全チェック

おうちから学校までの通学路には、災害時に便利なもの(ところ)や危険なもの(ところ)がたくさんあります。「もし大地震がおきたらどうなるかな?」とイメージしながら安全チェックをしてみましょう。



便利なものや危険なものはほかにもあります。さがしてみましょう!

発行 一般社団法人 日本損害保険協会 (業務企画部 防災・安全グループ)

〒101-8335 東京都千代田区神田淡路町2-9 TEL.03-3255-1294 URL.https://www.sonpo.or.jp/

監修 公益財団法人 市民防災研究所



そんぽ防災Web https://sonpo-bosai.jp/ 「そんぽ防災Web」では、防災に役立つさまざまな情報を提供しています。ぜひご活用ください。



そんぽ防災Web