

いつ来るかわからない地震にそなえるためにすべきこと、地震が起こった直後にすべきことを紹介します。

地震が起こるまでにできること

◎地震が起こる前に家にある家具などの転倒するおそれがあるものは倒れてこないように突っ張り棒や金具などで固定したり、ドア付近には家具を置かないようにしましょう！



地震が起こったら

自分の身を守る

机の下に潜り家具などの転倒などから身を守ろう。机がない場合は座布団などで頭と首を守ろう。



とにかく頭と首を守り地震が収まるまで待ちましょう

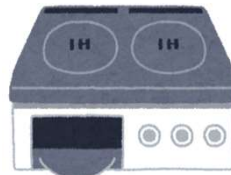
靴を履く

地震が起きると家の中もガラスのかけらなどの危ないものが多いので、必ず靴を履けるように予備の靴などをガラスから遠い所に事前に置いておこう。ガラスが飛び散らないように事前に飛散防止フィルムなどを貼る対策をしよう。



コンロやストーブの火を消す

ガス機器の火を消し電気器具のコードはコンセントから抜くようにしましょう。



**最近のコンロ等には自動で消えるものもある！
自分の家にあるものを確認しておこう！**

ドアを開け出口を確保する。

ドアを開けておかないと物が倒れたりし、開けることができない可能性があるため、出口の確保をしましょう。ドア付近には家具を置かないようにしましょう。通路にも荷物を置かないようにしましょう。



まとめ

必ず安全といった対策はありません。様々なシミュレーションをあらかじめしておき地震が起こった時に対応できるようにして少しでも被害を少なくできるようにしよう。