



いざという時、どう身を守ればいいのか？ もし「災害」が自分の身に襲いかかってきた場合の「対処法」を、ここではご紹介させていただきます。

家の中にいる時は…

“地震”が起きた!!

●まず、身の安全を確保しましょう

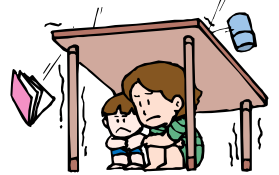
大きな揺れは“1分”くらいです。その間は倒れてくるような大きな家具から離れ、丈夫なテーブルや机の下にもぐって頭を守りましょう。慌てて外に飛び出してはいけません。上から突然物が落ちてくる可能性があります。

●揺れがおさまったら火を消す

コンロやストーブなどに火が着いたままだと火事になってしまう恐れもあります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消しましょう。大きな揺れが来た時は、火にかけた熱い鍋が落ちてやけどしてしまうこともあるので、必ず揺れがおさまってから消すようにしましょう。

●出口を確保する

地震が起こるとドアが歪んで外に出られなくなる場合もあります。なので、揺れがおさまったら窓やドアを開けて出口を確保するようにしましょう。また、ガラスや食器が割れて飛び散る場合もあるので、踏んで足をケガしないよう靴やスリッパを履きましょう。



外にいる時は…

頭を守って安全な場所へ逃げましょう。その際、狭い道や塀の側を通ると塀が倒れてきたり、窓ガラスや看板が落ちてくることもあるので近づかないように逃げましょう。カバンを持っていたらカバンで頭を守り、安全な建物に入るか広い場所へ逃げましょう。

電車に乗っている時や、映画館やデパートにいる時は…

係の人の指示を守りましょう。非常口にみんなが殺到すると押されて危険なので、係の人の指示をよく聞いて落ち着いて行動しましょう。また、お店のショーウィンドウや照明器具は割れて落ちてきますし、大きくて重たいものが倒れてくる場合もありますので、そういったところからは離れましょう。電車の中では倒れないよう手すりにしっかり掴まりましょう。



車に乗っている時は…

急ブレーキはかけず、ゆっくりと速度を落として道路の左側に車を止めましょう。そして、カーラジオを聞いて正しい情報を手に入れましょう。車の外へ逃げる時は、ドアはロックせずに鍵はつけたままにしておきましょう。これはレスキュー隊の人が車を移動できるようにするためです。

台風や大雨が近づいてきたら…

“風水害”が起きた!!

台風が近づいたり、雨が強くなってから外を歩くのは危険です。ベランダの鉢植えなど、倒れやすいものは部屋の中に入れ、窓や雨戸をしっかりと閉めましょう。そして、気象注意報、警報、避難情報を注意して聞くようにしましょう。万が一の停電や避難にそなえ、非常持ち出し品を準備しておくことが大切です。

避難するときは…

道路にあふれた水が深くなるととても歩きにくなるので、早めに避難しましょう。また、川の近くや土砂崩れが起こりそうな場所は危険ですので絶対に近づかないように！ 避難する道には、滑りやすいところもあるし、ガラスや石が落ちていて足をケガするかもしれないので、運動靴など脱げにくいものを履きましょう。また、荷物はできるだけ少なくして、両手が使えるようにリュックなどに入れておきましょう。



見つけたら叫びましょう

“火事”が起こった!!

火災に気がいたら大きな声で「火事だ!」と叫び、周りの人に知らせましょう。鍋などをガンガン叩いてみんなに知らせても良いでしょう。非常ベルがあったら鳴らしましょう。そして、すぐ「119番」に電話をして消防車を呼びましょう。

煙から逃げる

火事が出る煙は、たくさん吸いこむと意識をなくしてしまう有毒ガスが入っています。煙はあっという間に部屋一杯になり、上に昇るのも早いのでとても危険です。そのため、煙の中を逃げる時は、タオルなどで口や鼻を覆い、煙を吸いこまないようにしましょう。また、煙は上に上がるので、姿勢を低くして逃げるようにしましょう。

これら防災情報は「東京都防災ホームページ」に記載されている情報を参考にまとめています