

2016.10.19 10:20 地震発生

シェイクアウト訓練

落下物や転倒などのリスク

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| 講義室・教室・廊下にいるとき | → 天井材, 照明器具の落下, 書庫などの転倒 |
| 講堂・体育館にいるとき | → 天井材, 照明器具, バasketゴールなどの落下 |
| 実験室・調理室にいるとき | → 天井材, 照明器具, 薬品の落下, 調理器具の飛び出し |
| 図書室・音楽室にいるとき | → 天井材, 照明器具, 書籍の落下, 書棚の転倒, ピアノの激しい移動 |

大きな揺れが続いている間は … 避難する前に … まず自分の身を守りましょう

「上と横」(落ちてこない・倒れてこない)の安全を確認してから ～



地震の揺れで, 自分自身が倒れる前に … **まず, 姿勢を低くしましょう**



頭や首へのダメージを防ぐために … **頭を守り, 体をできるだけ小さく縮めましょう**
・机などがある場合は, その下にもぐりこむ。ない場合は, カバンや手・腕で頭を守る。



動かない

揺れがおさまるまで … **その場でじっとしていきましょう**

- ・揺れがおさまったら，落下物などに注意しながら避難を始めましょう

(効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議より引用)