

と と ろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になる

第158号(令和6年9月2日発行)

静岡県身体障害者福祉センター

静岡市葵区駿府町1番70号

TEL:054-252-7829

FAX:054-255-2011

災害時に身を守る一人ひとりの防災対策とは

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、あわてずに身の安全を確保するようにしましょう。

■地震が発生したときに身を守るには...

【家の中では】

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外へ飛び出さない。もし、火が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。

【商業施設などでは】

施設の誘導係員の指示に従う。頭を保護し、揺れに備えて身構える。あわてて出口・階段などに殺到しない。ガラス製の陳列棚や吊り下がっている照明などの下から離れるようにする。

【エレベーターでは】

最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りるようにする。

【街にいるときは】

ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れる。看板、割れた窓ガラスの破片が落下することがあるので建物の周囲から急いで離れる。

【山やがけ付近にいるときは】

落石やがけ崩れが発生しそうな場所から急いで離れる。

【自動車運転中のときは】

あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。

【電車・バスに乗車中のときは】

つり革、手すりなどにしっかりつかまり、車外に投げ出されないように気を付けるとともに、車掌または誘導員の指示に従う。

どこで災害に遭うかはわかりません。家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生した場合、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、連絡がとれないことがあります。安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。

[引用:災害時に命を守る一人ひとりの防災対策 | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\)](https://www.gov-online.go.jp)

備蓄品の確認もお忘れなく！



福祉センター 10月の予定表

An illustration of seven children, four girls and three boys, standing in a row and singing. They are wearing white shirts and dark blue skirts or pants. Above them are several musical notes, indicating they are singing. The children are holding various musical instruments, including a guitar, a drum, and a keyboard.



【申 込】 人数把握のため、事前申し込みをお願いいたします。（福祉センターまでご連絡ください♪）



2