



家の中で大きな揺れがきたら…

安全な場所で、
頭を守り、体を丸め、揺れが収まるのを待つ

※命が最優先！火の始末は手が届くときだけ

子どもが近くにいる場合

- ✓ 安全な場所ですばやく抱っこ
- ✓ ママのお腹に子どもの頭が来るようにして、子どものお尻を抱える
- ✓ ママも姿勢を低くし、頭を守る



子どもが離れたところにいる場合

- ✓ まず自分の安全を確保
- ✓ 「机の下!」「ダンゴムシ(のポーズをして)!」などと大声で指示
- ✓ 揺れが収まったら一緒に安全な場所へ

いつも

普段から意識しておきたいこと

- 遊びの中に身を守るポーズを取り入れる
- 家具の地震対策をして家の中を安全に
- いざという時に身を守れる場所を考えておく
- ここで地震が来たときはこうしよう、と具体的に話しておく
(窓から離れよう、この机の下に入ろうなど)
- 子どもと離れるときは安全な場所にいさせる習慣を
- 初期行動は冷静に、臨機応変に、と覚えておく



揺れがおさまったらすること

まずは、

➡ 家や周囲に異常がないか確認



例えば…

- | | |
|--------------|------------|
| ✓ 焼けるような臭い | ✓ 何かが崩れる音 |
| ✓ ガス漏れのような臭い | ✓ 地鳴りのような音 |
| ✓ ミシミシいう音 | ✓ 熱い風 など |

⚠ 危険を感じたら最優先で家から離れる

大丈夫そうなら、次の行動へ

- 1 子どもの頭を保護し、できれば抱っこ紐で抱く
- 2 靴、スリッパを履く
※取りに行くのが難しい場合は靴下を重ね履き
- 3 火の始末をする
※コンロ/ストーブ/ろうそく
- 4 ドアをすべて開ける(避難経路確保)
- 5 電気・ガスを完全に止める
※ブレーカー/コンセント/ガス元栓/ガス器具
- 6 情報収集し、避難判断
※身内に連絡する場合は災害用伝言ダイヤル:171
- 7 水をためる
※お風呂にはフタと鍵を必ず!
水洗トイレへの利用は、配管の無事が確認されてから
- 8 避難準備しつつ子どものケア
※水分補給(授乳)などしつつ、抱っこで心を落ち着かせて

