

社歴地震マニュアル

中三 歴史好き

今年の3月11日東日本大震災が起きました。今回の地震でさまざまな場所で地震が発生しやすくなっています。あなたの街も近い将来被災するかもしれません。そこで今回は地震の起きる前と起きた後の簡単な対策、対処法を紹介します。

① 地震の起きる前に…

- ・まずは家を片付ける。寝室、子供部屋、お年寄りの部屋を中心に比較的重く、大きいものにL型金具、ベルト、チェーンなどで固定して、引き出しなど物が入っているところもストッパーなどで固定しておく安全。家のコンセントなどにも火災防止のために漏電対策をするとさらに安全です。
- ・万が一のことがあったときのために食料などを用意しておく。(次の4つがあると安心かも)
食料…米、インスタント食品や漬物、梅干し、佃煮、缶詰など(5日分あると安心)
飲料水…1人につき1日2～3リットルの水(5日分あると安心)
救急医薬品…応急処置が出来る程度の物
包帯、絆創膏、ガーゼ、消毒液、薬など一通りあった方がいいかも…。
- ・その他の持出品…小型ラジオや懐中電灯、乾電池、現金、貴重品、マスク、簡易トイレなど
最近はお店でおいてあるので比較的楽に手に入りますが買いすぎに注意!!
- ・もしものときのために避難場所を決めておく。(ハザードマップを使うと便利)

② もし、大きな地震が発生したら…(震度5弱～7程度)

《基本編》

- ・ガラス、倒れそうなものなどから離れ、建物の中ならば出入り口を閉まらないように開けて、揺れが大きい場合はしゃがんでクッションや机などのもので頭をしっかりと守る。大きくても揺れるのは長くて1分程度なのであわてて外に飛び出すのは逆に危険!
- ・テレビ、携帯があればそれを使って状況(震度や津波情報など)を確認する。
- ・安否確認を必ずする。(連絡は通話より掲示板などで連絡をとるほうが○)
- ・津波が来る場合は高いところ(建物の屋上など)に歩いて避難する(津波は地震が長く続いたときに多い)。想定よりも大きい場合があるので注意する。
- ・余震が来ても油断しないように!
- ・避難するときは必ずブレーカーを落としてから(通電火災という電気が復旧したときにおこる火災を防ぐため)できるだけ少ない荷物で歩きもしくは自転車で移動する。
- ・避難場所などではラジオ、テレビなどの情報や警察官や役所の人からの情報を聞き、それ以外の人

から聞いた話しは混乱を防ぐ為に聞き流したほうがよい。また、自分勝手な行動や発言もトラブルの元になるので注意する！

《学校編》

- ・廊下にいるときは近くの教室に入って、階段にいるときはあまり動かない。校庭にいるときには中央付近に移動する。とにかく頭を中心に守って行動する。(避難訓練通りに行動すれば特に問題なし)その後は先生がいるので慌てずに行動すれば特に問題はない。

《野外&移動中編》

- ・歩道を歩いているときに地震に遭ったらブロック塀や自動販売機などから離れ、駐車場やガソリンスタンドなどに避難する。(意外とガソリンスタンドは安全)
- ・一般道で車の運転中に地震に遭ったら空き地や広い場所、ない場合は道路の左側に停車させる。道の真ん中に車を乗り捨てるのは絶対にダメ!!高速道路で地震に遭ったら、スピードを少しずつ落としながらパーキングエリアなどに停車させる。
- ・デパートやスーパーで地震に遭ったら買い物カゴで頭を落下物から守るようにして、商品棚やショーウィンドウから離れる。避難する時は非常口にあわてて殺到しないように落ち着いて行動し、館内放送や店員の指示に従う。
- ・電車内で地震に遭ったらつり革や手すりをつかんで転倒しないようにして、その後電車が止まったからといって不用意に外に飛び出したりしないで駅員の指示に従う。
- ・海にいる時や海の近くにいる時に地震の揺れを感じたら津波が来る可能性があるのですぐに高いところに避難するか、その場からできるだけ遠くに避難する。津波は何回も押し寄せてくるので、地震の後に海に行く時は津波警報が解除されるまで行ってはいけない。
- ・もし交通機関がストップしたときは目的地か家に近いときはどちらかに歩いて移動し、どちらも遠いときは移動せずに近くの建物に避難したり、ホテルに泊まったりする。

③ 小さい地震が発生したら…(震度4以下程度)

- ・少しものが落ちる程度なので冷静にしていれば大丈夫。けれど、油断のしすぎには注意。

——地震は、何を変えたのか。

大きい地震が発生しても、小さくても慌てると回りが混乱するだけなので冷静に周り協力することが不可欠です。今回の地震で何が変わったのかももう一度考えてみてください。