

「命を守る！」

ポイント
1

頭を守る

頭は人体の中でも特に重要です。

衝撃を受けると意識や判断能力が低下し、身を守ることが難しくなります。「姿勢を低く」「頭を守って」「揺れが収まるまでじっとする」が、基本です。

落下物などから身（頭）を守る

・テーブルや机の下に入って、脚を持って動かない



・身近な物で頭を守る（物と頭の間に空間を作る）



浴室やトイレ：ドアを開け、頭を守りながら廊下や玄関など安全な場所に移動



階段：その場にしゃがんで（手すりがあればつかまる）揺れが収まるまで待つ



乗り物の中：立っていた場合は姿勢を低くしたり、掴まったりして、倒れないようにする。係員の指示に従い、パニックにならない



街中：ブロック塀の倒壊、看板やガラスの落下に注意し、離れる

