

東日本大震災をわすれない

雷・竜巻に注意!

※高い木の下などには絶対に近づかない!!



急に冷たい風がふいたり、黒っぽい雲が近づいてきたりしたら、雷や竜巻がおこるかも知れません。すぐに丈夫な建物の中に避難しよう。

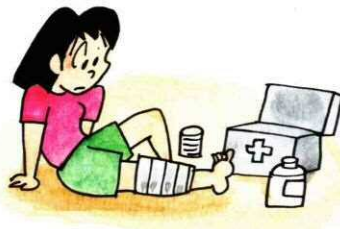


知って得する応急手当

やけどのとき



打撲などでいためたとき



- ◎けがをしたらどこをどうしたのかまわりの人にはっきり知らせよう。
- ◎倒れている人や具合の悪い人を見たら、すぐにまわりの人に知らせよう。
- ◎からだをゆすってはけません。

頭をうったとき



すりむいたとき



心肺蘇生法

胸骨圧迫は毎分 100~120 回のテンポで 30 回続けて行う。AED があれば使用する。

AEDは、突然の心停止を起こして倒れた人を、そこにいる人たちがその場で使って救うことができる機械です。使い方を覚えておきましょう。



救出活動や消火活動への協力
要救護者の搬送活動に協力

地域に役立つあなたの力!



非常持ち出し品のリスト

- 貴重品 キャッシュカード・保険証・現金 など
- 携帯ラジオ (予備の電池も用意)
- ヘルメットや防災頭巾
- 懐中電灯 (予備の電池も用意)
- 携帯レインコートなど
- 携帯電話 (充電器も用意)
- 非常食 (3日分程度あるとよい)
- 救急医薬品
- 着るものや帽子・軍手など
- メモ帳・筆記用具・ティッシュやウェットティッシュ など

※災害用伝言ダイヤル
171の使い方を覚えておきましょう。

東日本大震災をわすれない
(中学生・高校生版)
2020 (令和2) 年1月発行
川崎市教育委員会
171 よだ ひでき

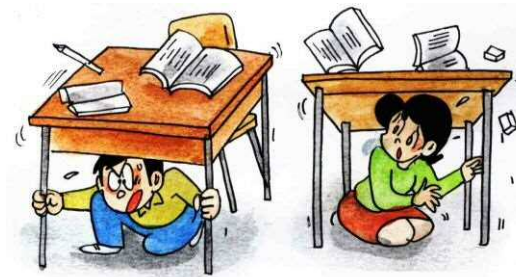
地震だ! 頭を守って 命を守る!!

〈学校にいるときだったら〉

教室では 机の下にもぐろう。

理科室や家庭科室では

たなから離れ、頭を守ろう。ゆれがおさまったら火を消そう。



昇降口では

たおれたり、落ちてきたりするものからすばやく離れ、頭を守ろう。

体育館では

まん中に集まろう。



裏庭や校舎のまわりでは

校舎や塀の近くから離れよう。

校庭では

校庭のまん中に集まろう。



廊下や階段では

「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所で身をかがめ、頭を守ろう。



登下校中では

- 自動販売機やブロック塀など、たおれてくるものから離れよう。
- 看板や屋根のかわらなど落ちてくるものからかばんなどで頭を守ろう。



〈外にいるときだったら〉

でかけているときに、地震にあったらどうしたらいいでしょう。友達や家族とでかけたときに実際に確かめたり調べたりしておきましょう。あわてないで友達やまわりの人と助けあうことが大切です。

スーパーにいたら

- 係の人の指示に従って避難しよう。
- たおれたり落ちてくるものからすばやく身を守ろう。



道を歩いていたり 自転車で走っていたら

- 自動販売機やブロック塀等、たおれてくるものから離れよう。
- 看板や屋根のかわらなど落ちてくるものから、かばんなどで頭を守ろう。
- すぐに自転車からおりよう。



電車やバスに 乗っていたら

あわてずに放送や運転手の指示に従おう。



トイレの中では

- ドアを少しあけよう。
- ドアが開かなくなったら大声で助けを求めよう。



避難するときの約束

おさない



はしらない



しゃべらない



もどらない



公園や広場にいたら

- 広いところに集まり、しゃがんでゆれがおさまるのをまとう。
- 体の不自由な友達や小さい子どもへは、みんなで声をかけあい助け合おう。
- 地面が割れることがあるので気をつけて避難しよう。



川や海にいたら

津波がくることもあるので、すぐに川や海から離れ、高い所に避難しよう。



エレベーターの中だったら

エレベーターは近くの階に自動停止するものもありますが、そうでない場合に備え、すぐにすべてのボタンを押し、停止した階で降りよう。ドアが開かずに閉じこめられたら、緊急用インターホンで連絡したり、音を出したりして助けを待とう。



大雨だ！土砂災害に注意！！

台風や大雨のときには、次のことに注意しよう。

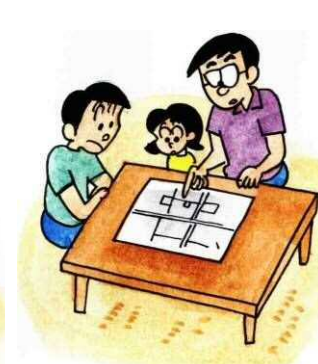
- 天気予報に注意！
- むやみに外へ出ない。



- 非常持ち出し用の袋の準備



- 家族で避難場所と避難コースの確認



避難はすばやく！！

- 高い所へ避難しよう。
- 避難するときは、必ず2人以上で行動しよう。
- 大人の指示に従って行動しよう。
- がけの下や橋などはさけて避難しよう。

棒を使って避難

水につかっている所は、段差がわからなくなっています。また、マンホールのふたが開いていることもあります。「棒」を使って足下を確認しながら避難しよう。



平成25年10月伊豆大島土石流災害(川崎市消防局より)