

じしん お まえ 地震が起きる前に！

いざ、地震が起これば家具や家電が子どもの命を奪う凶器となる可能性があります。

子どもと一緒に家の中に危険なものは無いか点検し、大きな家具などは固定し、ガラスには飛散防止フィルムを貼るなどしておきましょう。

こ まも 子どもを守るあなたがケガをしないためにも



こ いっしょ じしん はっせい 子どもと一緒にいるときに地震発生！

- ① 子どもの命を守るための確かな判断を**
慌てず、自分の身を守り、子どもには動かないように伝えましょう。
- ② 揺れがおさまったらドアを開けて出口を確保**
大きな地震では家がゆがみ、ドアが開けられなくなることがあります。ドアや窓を開けましょう。
- ③ 正確な情報をつかむ**
テレビやラジオ、インターネットなどで地震の後の正しい情報をつかみましょう。



み まも ぼうぼう 身を守る方法

基本は「ダンゴムシ」のポーズ
大人も子どもも、人間の体で最も大事な頭を守る「ダンゴムシのポーズ」を覚えておきましょう。



赤ちゃんを守るポーズ
お母さんのおなかあたりに赤ちゃんの頭を置いてお尻を抱きかかえるように体を丸め、子どもと自分の頭を守る姿勢をとります。



赤ちゃんを守るポーズは、毎日の遊びの中に取り入れて、いざというときに嫌がらないように、日頃から慣らしておきましょう。

子どもと一緒にいないときに地震発生!

自分の安全が確保されたら、子どもを迎えに行きましょう。

1 保育園・幼稚園等にいる場合

保育園・幼稚園等の避難行動マニュアルを確認して災害時にどうするかを確認しましょう。園によって対応が異なります。

- ・避難場所
- ・引渡しのルール など

2 習い事などで外出している場合

習い事などに行っている場合で、子どもが離れる時間は、先生などに避難方法を確認しておきましょう。



避難するかしないか判断しましょう!

子どもと無事に会うことができたなら、避難生活が必要か判断し、ガス栓やブレーカーを切ってから避難生活施設へ向かいましょう。子どものために忘れてはいけない備蓄(おむつやほ乳瓶等)を必ず持って行きましょう。



避難する・しないの判断

避難勧告などが解除された後に、お家の被害が少なく、その後に災害の危険性が無い場合には、避難生活施設へ行く必要はありません。

ただし、大災害後には水道や電気などのライフラインが停止することもあり、通常の生活に戻るには時間がかかります。

下の表は過去の大災害で、水道、電気がそれぞれ90%復旧するまでにかった日数です。状況によっては、これ以上の日数がかかることもあります。

大災害後の復旧までの日数

東日本大震災 2011年 東北地方太平洋沖地震	震災	阪神・淡路大震災 1995年 兵庫県南部地震
4日	電気	1日
23日	水道	36日
34日	都市ガス	61日

出典：ライフラインの被害・復旧とその予測(岐阜大学 能島暢呂)