

シェイクアウト訓練

なぜ「まず低く、頭を守り、動かない」なのか？

安全確保行動 1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実施することがなぜ大切なのでしょう？いざという時にすばやく反応するためには頻繁に練習を積んでおく必要があります。地震発生時、激しい揺れに襲われるまで、または何かが落下してくるまで、自分の身を守るためには数秒の猶予しかないかもしれません。いざという時に備えておくためには日頃の訓練が必要不可欠です。

●あなたが**室内**にいる時に地震が発生したら、その場で安全確保行動 1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。・まず体勢を低くして地面に近づきましょう。（強いゆれであなたが倒れる前に！）

- ・固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守りましょう、頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。
- ・そして揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。

揺れがおさまり屋外に出ても安全上問題ないと判断するまで室内に留まっておきましょう。わが国のビルの大半は、その場で留まっておいたほうが安全です。

●もし、あなたが**外出中**に地震が発生したら、まず、ビル、木、電柱や電線から離れた場所を探し、そこで安全確保行動 1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。
揺れが止まるまでそこに留まりましょう。

●あなたが**運転中**に地震が発生したら、周りに何も無い場所に停車し、シートベルトを締めて地震が終わるまでそこで停止しましょう。



地震のゆれ自体でケガすることはめったにありません。地震による死傷例の大半は家屋の倒壊や、ガラスの破片や落下物が原因です。安全な場所へ避難しようと長距離を移動することによりケガする例がもっとも多く、避難の際の移動距離を最小限に留めることがとても重要です。地震がくる前に一度周りを見渡してみてください。家、職場、学校などの屋内で、どこが安全な場所かを確認しましょう、そうすれば、いざ地震が発生した時に素早く行動に移せます。いざという時に素早く安全な場所へ移動するよう反応することにより、命が救われるかもしれません。