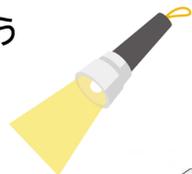


避難グッズチェックリスト

ある物には☑しましょう

懐中電灯



救急セット



現金



医療品（メガネ・入れ歯・薬）

ラジオ



カイロ・毛布・上着



水・非常食



△注意

薬は分けて置きましょう（居間・玄関・かばん等）

メガネは日常的にかけるものの他に、避難用カバンの中に入れておきましょう

地震発生時〇〇にいたら？

<家のなか>

- ① 揺れを感じたら座布団などで頭と首を守り、大きな家具から離れ、丈夫な机やテーブルなどの下に隠れる
- ② 揺れがおさまったら火を消す
- ③ 窓やドアを開けて出口を確保



<外>

- ① 頭と首を守り、塀や窓、看板等から離れる
- ② 安全な建物に入るか、広い場所に逃げる

<車のなか>

- ① 急にブレーキをかけず、ゆっくり速度を落とし道路の左側に止める
- ② カーラジオを聞いて情報収集する
- ③ ドアをロックしないでカギをつけたまま外に逃げる



<海の近く>

- ① 津波警報に関わらず、すぐに高所へ逃げる
- ② 津波注意報や津波警報を聞く

地震がおさまったら・・・

<自分で避難できる場合>

⇒一時集合場所や避難場所に避難する
(遠くより高くへ!)

私たちの避難場所は

!

<自分で避難できない場合>

⇒近所の方に助けを求める



薬は持ちましたか？

メガネはしていますか？

上着は着ていますか？

靴はしっかり履けていますか？

<避難場所で落ち着いたら・・・>

⇒こまめに水分をとる

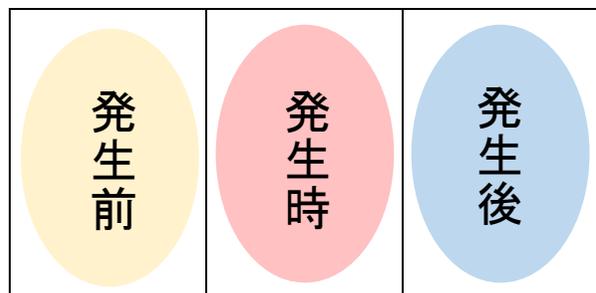
同じ体勢で長時間いない

家族とかならず連絡を取る

☎連絡先

本誌の説明

<本誌の見方>



<本誌の使い方>

記入スペースに書き込み、居間やトイレ等、いつでも見られる場所に貼りましょう！



この研究を始めたきっかけ

浦河に大きな地震がくる可能性が
年々高まってきている

浦河町の高齢者の人口は増え続けている



浦河で大地震が起きたとき
被害者を0にしたい

→確実に高齢者が避難できることが大切



パンフレットを制作し、高齢者に
防災の意識をより高めてもらいたい！



浦河沖大地震 被害者0計画



浦河高校3年次 課題研究2 1班