

- 地域防災拠点
- 災害時帰宅支援ステーション
- 災害用伝言ダイヤル「171」
- 171をダイヤルして、ガイダンスの後「1」を押し録音
- 2を押し録音を聞く



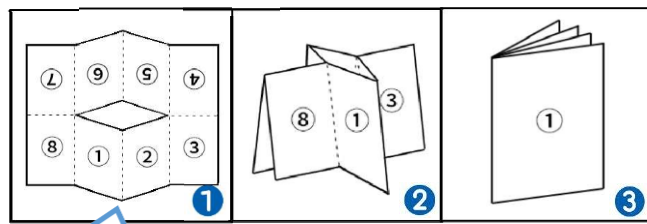
### 公助

- 大地震が起きたときは助け合いが大切
- 地域で
- 困っている人を助ける
- 避難生活で
- 物資の運搬の手伝い
- 募財づくり
- 子どもたちのお世話

### 共助

令和7年度  
川崎市立有馬中学校PTA

防災ブック 作り方



- 切り込み
- - - 山折り
- ... 谷折り



有馬中HP



防災ノート



\* LINEの位置情報共有機能（下図）  
\* パケット通信を利用したサービス  
家族との連絡手段を決めておく

- 日頃から大地震に備えておく
- 食料の備蓄、家具の固定、火災対策
- 家の中でどこが安全な場所か
- 日頃から意識をする
- 行動範囲にある『子ども110番』の場所を確認しておく
- 被災してしまった時の家族との連絡手段を決めておく

### 自助

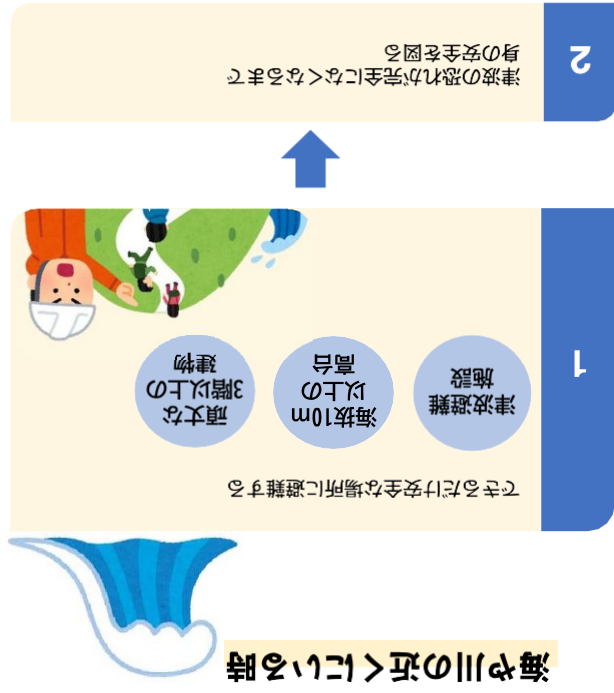
### 命を守るために

## あっ、地震！

### いざという時のための防災ブック

- 地震が起こったら
- 1. 家にいる時
- 2. 外にいる時
- 2.1 登下校中
- 2.2 外出中

- 命を守るために
- ・自助
- ・共助
- ・公助



海や川の近くにいる時

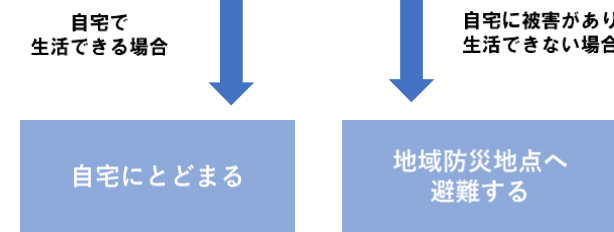
### 2.2 外出中

### 地震が起こったら

#### ケース1 家にいる時



- 1 窓や倒れそうな家具のそばから離れ、頭を保護しながら閉じ込められない場所へ移動する。部屋のドアは開けておく
- 2 揺れがおさまったら火を消し、ブレーカーを落として、窓やドアを開け避難経路を確保する



乗り物にのっていたら



外出するときは必ず  
行先を家族に伝えておこう！

遠出をしていたら  
無理に帰らず、  
安全が確保できる場所を探して避難する  
落ち着いたら家族へ連絡する

### 2.2 外出中

#### ケース2 外にいる時



- 1 窓ガラスやブロック塀、自販機など壊れやすいものから離れ、荷物などで頭を守る
- 2 揺れがおさまったら、公園などの広くて安全な場所に避難する

### 2.1 登下校中

大きな地震を感じたら、  
家が学校の安全な方に戻る  
（どちらに戻るかは自分で判断）  
なるべく一人にならず、  
友達や近くの人と一緒に行動する