

あつ、
地震！

いざという 時のための 防災ブック

■ 地震が起きたら

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



地震が起きたら

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

自宅で
生活できる場合



自宅にとどまる

自宅に被害があり
生活できない場合



地域防災地点へ
避難する

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、
家か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

2.2 外出中

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

外出するときは必ず
行先を家族に伝えておこう！

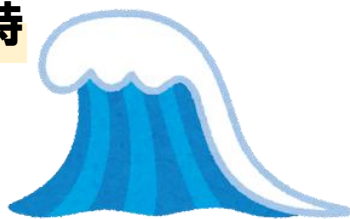
乗り物にのっていたら



バスや電車などの乗り物に乗っている際は
鉄道会社やバス会社の指示に従う
万が一ケガをしたら、
近くの人に助けを求める

2.2 外出中

海や川の近くにいる時



できるだけ安全な場所に避難する

1

津波避難
施設

海拔10m
以上の
高台

頑丈な
3階以上の
建物

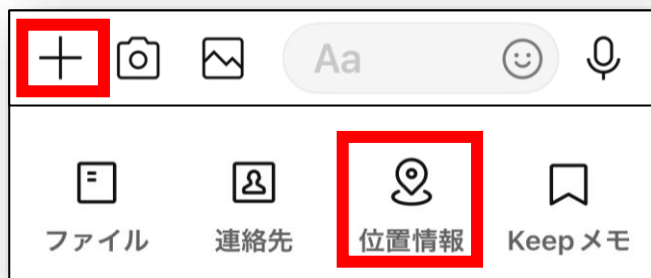


2

津波の恐れが完全になくなるまで
身の安全を図る

自助

- 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『こども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
 - * パケット通信を利用したサービス
 - * LINEの位置情報共有機能（下図）



共助

- 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
- 雰囲気づくり
子どもたちのお世話

公助

- 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 をプッシュして録音
2 をプッシュして伝言を聞く

令和7年度 川崎市立有馬中学校PTA



有馬中HP



防災ノート