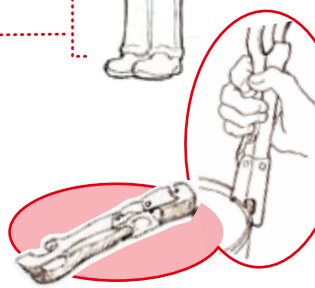
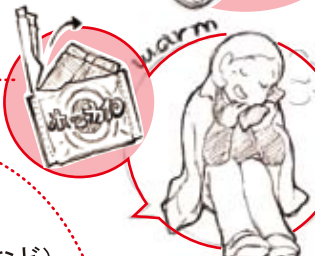


緊急避難アイテム

- 現金
- 健康保険証
- 携帯電話と充電器
- 手に持つ電灯(ライト)
- ティッシュとタオル
- 毛布とカイロ
- ホイッスル
- いつも飲んでいる薬
- 生理用品(ナプキンなど)
- クッション(頭を守る)
- パスポート
- 水
- 食べ物
- ラジオ
- マスク
- めがね
- 歩きやすい靴
- 服(下着・上着)
- 雨具(傘など)
- 石けん・歯ブラシ
- ナイフ・缶切り



大地震の対応マニュアル

お落ちついて行動しましょう。
普段から準備しておきましょう！

緊急時のパーソナルメモ

※水で消えないペン、または、鉛筆で書き加えてください

なまえ

緊急連絡先

住所

電話番号

生年月日

血液型

持病

飲んでいる薬

アレルギー

学校

学籍番号

国

国の住所

パスポート番号

1. 日頃から確認しておきましょう

- ✓ 緊急避難場所を確認する
- ✓ 緊急時のメモをつくる・書いておく
- ✓ 避難アイテムを用意する(ひとつにまとめる)
- ✓ 情報を手に入れる方法を調べる
- (気象庁、アプリ、テレビ、ラジオなど)
- ✓ 家までの帰りかたと時間
- ✓ 友だちや学校・会社などに連絡する方法
- ✓ 必要な日本語を覚えておく
- ✓ 防災訓練に行く(防災館など)
- ✓ 緊急地震速報のアプリをインストールして、音などを確認しておく

おぼえておきましょう! Check the expressions

- 助けて(ください): Help me
- 大丈夫ですか: Are you OK?
- ここです: I'm here
- 水、ください: Water, please
- (頭/お腹/足)が痛いです:
I have a pain in my (head/stomach/legs)
- (高台へ)逃げろ/逃げて(ください):
Escape to heights hill
- 体を低くしてください: Make the body low
- (火事/煙/ガラスの破片)に気をつけてください:
Please take care of {a fire/smoke/broken glass}
- 給水(水をもらうことができます。お金は要りません):
Water supply service (Water can be got.
No charge)

II. 地震が起きたら



自分の身を守る
今いるところは安全か

安全
気をつけながら、そこにいる
危険
安全なところに行く

家族・友人に連絡

歩いて帰れる？
家へ
避難所へ
学校・会社に連絡

- ✓ 窓や棚など、割れたり中のものが飛び出たり
- ✓ 机の下などに入るか、バッグ・クッション・服などで頭を守る
- ✓ 大丈夫そうなら、ドアを開けて、出口をつくる。また、火を止める
- ✓ グラウンドや広場にいる時は、そこに座って待つ

- ✓ 落ちついて、行動する
- ✓ 火事が起きていないかチェックする
- ✓ 建物が大丈夫かチェックする
- ✓ けがをした人がいないかチェックする。いる場合は、(他の人といっしょに)はじめのケアをして、救急車を呼ぶ

- ✓ 落ちついて、行動する
- ✓ 20kmぐらいより遠い時は、避難所がいい
- ✓ 電話は、必要なところにだけ、かける
- ✓ 余震(あとから来る地震)に気をつける

NTT 災害伝言ダイヤル: 各社のQRコード

▲NTTドコモ ▲au(KDDI) ▲ソフトバンク ▲ウィルコム

- ✓ Google Person Finder <http://google.org/personfinder/global/home.html>
- ✓ TwitterSOSタグ
GPS機能もつけてつぶやく。#j_helpme



- 大使館 TEL:
- 学校・会社 TEL:
- 警察 TEL: 110
- 救急車・消防隊 TEL: 119
- 海保(海の時): 171
- 災害用伝言ダイヤル: 171

III. 揺れが止まったら

IV. 落ちついたら

- ! 落ちついて行動してください
- ! 無理をして、逃げようとしなくてください
- ! 逃げる時、荷物をたくさん持たないでください
- ! 海の近くにいる時は、高いところに逃げてください
- ! 逃げる時、底が厚い靴をはいて
- ! ヘルメットがあれば、かぶってください
- ! 火事の際は、マスクや水をつけたタオルを口につけてください
- ! エレベーターは使わないでください

- ! 落ちついて行動してください
- ! しばらく火は使わないでください
- ! 逃げる時は、ガスの元栓をしめてください
- ! 電気が止まった時は、ブレーカーを落としてください
- ! 窓や壁の近くに行かないでください
- ! できたら、携帯電話の充電をしてください
- ! 子どもやお年寄りがいたら、いっしょに動いてください
- ! 電話は、必要なところにだけ、かけてください