

防災通信 No.41

この通信はみなさんの防災意識を高めていただき、少しでも被害を小さく出来ることを目的に作成しています。ご意見等ありましたらお寄せください。

(グリーンテラス本郷台自治会)

就寝中の大地震対応

今回は、夜間就寝中に大地震が発生したらどう行動するべきかを考えていきましょう。

【夜中に地震発生！その時の行動】

就寝中であることから、地震に気づかず初期対応が遅れてしまいます。寝間着であること、靴下を着用していないこと、電気を消しているのでは状況確認もできないようなとき、どのような行動をとるべきでしょうか。

1 揺れが収まるまで動かない

いつまで続くかわからない余震、さらに起こるかもしれない大地震に備えて「**あわてて動かない**」ことを意識しましょう。照明・天井崩壊落下にそなえ布団をかぶり安全確保を最優先にします。

2 照明の確保・周囲の状況確認

揺れが収まったら懐中電灯・スマートフォン等で周囲を確認しましょう。窓ガラスなどケガの原因になるものが足元に飛び散っている可能性があります。ここでも「**あわてて動かない**」ことです。

3 靴・靴下を履いて安全に動けるように

靴・靴下を履き足を守れば安全に移動できるようになるので、その後の行動がスムーズになります。家の中を移動するときも、避難所に移動するときも、足にケガを負ってしまうとすべての行動に制限がついてしまいます。発災後、安全が確認されるまでは素足での行動は厳禁です。

4 いつでも外に出られる準備

玄関からの脱出準備を整え、衣服も外に出られる格好に着替えておくといいでしょう。一枚多く着込むと暑ければ脱いで調整できます。寒さを我慢するより対応できます。

- その後まだまだ油断できないことを意識し、ラジオをつけ現在の状況を把握しましょう。
- 電気・ガス・水道の状態を確認し、現状を把握しておきましょう。
- むやみに動かず、自宅内の安全な場所で待機しましょう。

夜中の大地震発生時はパニックになり、冷静な判断ができなくなる可能性があります。まずは最小限の行動で、自分の身を守ることを優先してください。

