

大地震発生!!

“その時”の行動は？

突然やってくる大災害。立ち向かうための防災知識を学んでおきましょう。

買物している 編

スーパーマーケット/コンビニエンスストアなど

企画提案：斎藤 芳男 © 防災士・日本防災士機構/埼玉県防災士会/埼玉県自主防災組織リーダー養成指導員/
イツモ防災インストラクター/日本赤十字救急法救急員

買い物をしている時に突然の地震発生。あなたはどうしますか？
平时に「災害イメージ想定」しておけば迷わず行動できます。

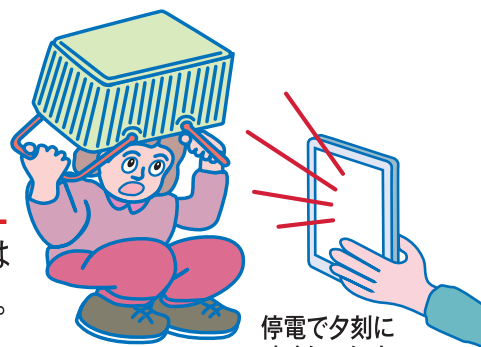
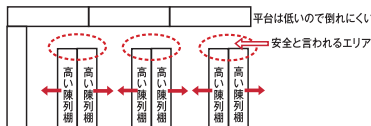
とっさの行動で“命”を守る

揺れが大きいと歩行は困難。とりあえずその場で落下物を避ける場所を確保。



1. 転倒落下 ビンや缶類の売り場要注意

ガラスなどのビン類や缶類など重い物は危険なので、その場所から早く離れましょう。背の高い陳列棚も重い商品が多い場合があります。



停電で夕刻に暗くなった時、スマホで照明

2. 頭を防御 買物カゴをヘルメットに借用

落下物がある場合は最初に頭を守ってください。お店には客用ヘルメットはありませんので、買い物カゴを借りて、ヘルメットとして代用してください。



3. 群衆雪崩 店の避難路を平時に確認

災害時や人が多く集まって避難する時に最も危険な現象がコレです。人はパニックになった時、我先にと人間の本性が出てきます。火災などが発生していない状況ならば、落ち着いて整然と対応するように。周りに高齢者や幼児連れ家族がいたら優先させてください。

日頃、「災害イメージ」実行トレーニング体験してください。
“その時”には必ず役立つことになります。