

日本は世界有数の地震国です。地震を正しく理解して、地震に対応できる知恵を身に付けることが必要なのです。今回は、地震に対する日頃の心構えと、地震が起きた時の対応についてご紹介します。

最初に、地震に備えた日ごろの準備について説明します。
地震が起きたとき、家具や家電製品の転倒・落下によってけがをする人が多くいます。家具の固定や、万が一倒れても安全のように家具の向きを変更するなどの工夫をして、自分や家族の安全を守りましょう。



速やかに避難ができるように、事前にご自宅や職場などの近くの避難場所を確認しておきましょう。主に学校や大きな公園などが避難場所になっています。

3日分程度の水や食糧、懐中電灯、常備薬などを備えておきましょう。ケガをした時に応急手当ができるよう救急医療品なども準備しておきましょう。最低限必要なものを「非常持ち出し品」として一つの袋などにまとめて備えておきますと、避難する時にすぐに持ち出すことができます。



次に、緊急地震速報について説明します。
緊急地震速報は、大きな揺れと推定される地震が発生した直後にテレビ・ラジオ・携帯電話などを通じて情報が伝えられます。緊急地震速報を聞いたときには、素早く自分の身の安全を守る行動をしましょう。

次に、地震が起きた時の対応について説明します。
まずは、丈夫なテーブルなどの下に身を寄せ、自分の身の安全を確保します。特に、慌てて外に飛び出したり、窓の近くに行ったりしないようにしましょう。上から物が落ちてきたり、割れたガラスでけがをしたりすることがあります。また、海岸付近にいるときに、強い揺れや長い時間ゆっくりとした揺れを感じたら、津波に備えて高台など安全な場所に素早く避難しましょう。
揺れが収まってからは、コンロや湯沸かし器などの火を消し、ドアや戸を開けて出口の確保をします。もしも、火が出たときは、初期のうちならすぐに消火しましょう。避難する時はエレベーターや車は使わないようにしましょう。