

寝るときはぐっすり防災



阪神・淡路大震災や熊本地震では、多くの方が眠っている時間帯に大きなゆれが発生しました。眠っているときに地震が来ても自分の身を守ることができるよう、できることから準備を進めましょう！

- ・寝ている場所に家具が倒れてこないか確認（寝ているときは、とても無防備です）
- ・割れ物は近くに置かない（ケガをしやすくなるため配置には気をつけましょう）
- ・メガネや携帯電話は枕の近くに（置き方も工夫しましょう）
- ・スリッパや靴を用意（素足であるくのはケガのもとです）
- ・カーテンを閉める（窓ガラスの飛散を防止することができます）

寝室での危険を無くし、安心して眠れる環境を作りましょう

自宅内の安全対策



家具の固定、ガラスの飛散防止

地震が起きると、家具の転倒、家電製品の落下、窓ガラスの破損などが原因となり、大きなケガをするおそれがあります。自宅の安全性を高めましょう。

- ・家具を固定する
- ・寝ている場所に家具が倒れてこないように配置する
- ・逃げ道をふさがないように通路には荷物をおかない
- ・食器棚の中にすべり止めを敷く
- ・ガラス飛散防止フィルムを貼る

寝室にはできるだけ、背の低い家具を置くようにしましょう。寝室だけでも被害が少なければそこを拠点に生活ができます。



クッションや枕を活用

テーブルやベッドの下などに避難することが困難な場合は、クッションや枕などで頭を保護しましょう。



子どもには具体的に指示

子どもは地震が起きるとあわててしまい、どうしたら良いか分からなくなってしまう場合があります。子どもには「タンスから離れて」などの具体的な指示をしましょう。

！ 在宅避難のススメ

自宅に、倒壊や火災の危険がなければ、避難する必要はありません。慣れない避難所での生活をするよりも、自宅で避難をするほうが安心し、過剰な配慮の必要がありません。事前に建物の耐震化や、家具などの転倒防止対策をして、災害が来ても自宅で生活できるように備えておきましょう。