



地震（じしん）に対（たい）する備（そな）えと対応（たいおう）

日本（にほん）は地震（じしん）がとても多（おお）い国（くに）です。

普段（ふだん）から、家（いえ）の中（なか）で、次（つぎ）の準備（じゅんび）をしておきましょう。

1. 地震（じしん）が起（お）きると、上（うえ）から物（もの）が落（お）ちて怪我（けが）をすることがあります。家具（かぐ）などの上（うえ）に、重（おも）い物（もの）を置（お）かないようにしましょう。
2. 本棚（ほんだな）やタンスなどの家具（かぐ）は、倒（たお）れないように、壁（かべ）などに留（と）めておきましょう。
3. 逃（に）げる時（とき）に持（も）っていくために、カバンに水（みず）や食（た）べ物（もの）、ライトなどを入（い）れて準備（じゅんび）しておきましょう。

そして、もし地震（じしん）が起（お）きたら、

1. まず、机（つくえ）やテーブルの下（した）に入（はい）って頭（あたま）を守（まも）ってください。
2. 地震（じしん）が止（と）まったら、台所（だいどころ）のコンロの火（ひ）を消（け）して、ガスの元（もと）をとめてください。
3. ドアが壊（こわ）れてあかなくなることがあるので、できれば玄関（げんかん）のドアを開（あ）けておきましょう。
4. すぐに外（そと）に出（で）ないでください。まわりをよく見（み）てください。
5. 近（ちか）くの学校（がっこう）や公園（こうえん）など、広（ひろ）くて安全（あんぜん）なところに歩（ある）いて逃（に）げてください。靴（くつ）は必（かな）らずはいてください。

9月（がつ）は防災月間（ぼうさいげっかん）です。

各地域（かくちいき）で防災訓練（ぼうさいくんれん）が行（おこな）われるので、参加（さんか）しましょう。

地震（じしん）はいつ起（お）きるかわかりません。

普段（ふだん）から家族（かぞく）で地震（じしん）への対応（たいおう）について話（はな）し合（あ）っておきましょう。

くわしいことは、とやま国際（こくさい）センターのホームページにもあります。

ぜひ見（み）てください