



外出先（がいしゅつさき）での地震（じしん）の対応（たいおう）

地震（じしん）が起（お）こったら、まずは自分（じぶん）の身（み）を守（まも）ることが大切（たいせつ）です。

外（そと）にいるときに地震（じしん）が起（お）こったら、次（つぎ）のことに注意（ちゅうい）してください。

1. 道（みち）にいるときは、上（うえ）から窓（まど）ガラスや看板（かんばん）などが落（お）ちてくるかもしれません。空（あ）き地（ち）や公園（こうえん）に逃（に）げてください。切（き）れた電線（でんせん）に、絶対（ぜったい）触（さわ）らないでください。
2. 車（くるま）の中（なか）にいるときは、ゆっくり道（みち）の左（ひだり）に車（くるま）を止（と）めエンジンを切（き）ってください。車（くるま）から離（はな）れるときは、ドアをロックしないで、キーは車（くるま）の中（なか）に置（お）いていってください。
3. 電車（でんしゃ）・バスの中（なか）では、つり革（かわ）や手（て）すりをしっかり持（も）ってください。かばんなどで頭（あたま）を守（まも）ってください。
4. 海岸（かいがん）にいるときは、すぐに海（うみ）から離（はな）れて、高（た）いところに逃（に）げてください。津波（つなみ）がくるかもしれません。
5. 山（やま）やがけ、川（かわ）の近（ちか）くにいるときは、すぐにそこから離（はな）れてください。間（ま）に合（あ）わないときは、大（おお）きい木（き）の後（うし）ろに隠（かく）れてください。
6. エレベーターの中（なか）にいるときは、行（い）き先（さき）ボタンを全部（ぜんぶ）押（お）してください。止（と）まったら、注意（ちゅうい）して外（そと）へ出（で）てください。ドアがあかないときは、非常（ひじょう）ボタンを押（お）ってください。

地震（じしん）はいつ起（お）こるかわかりません。

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を見（み）てください。