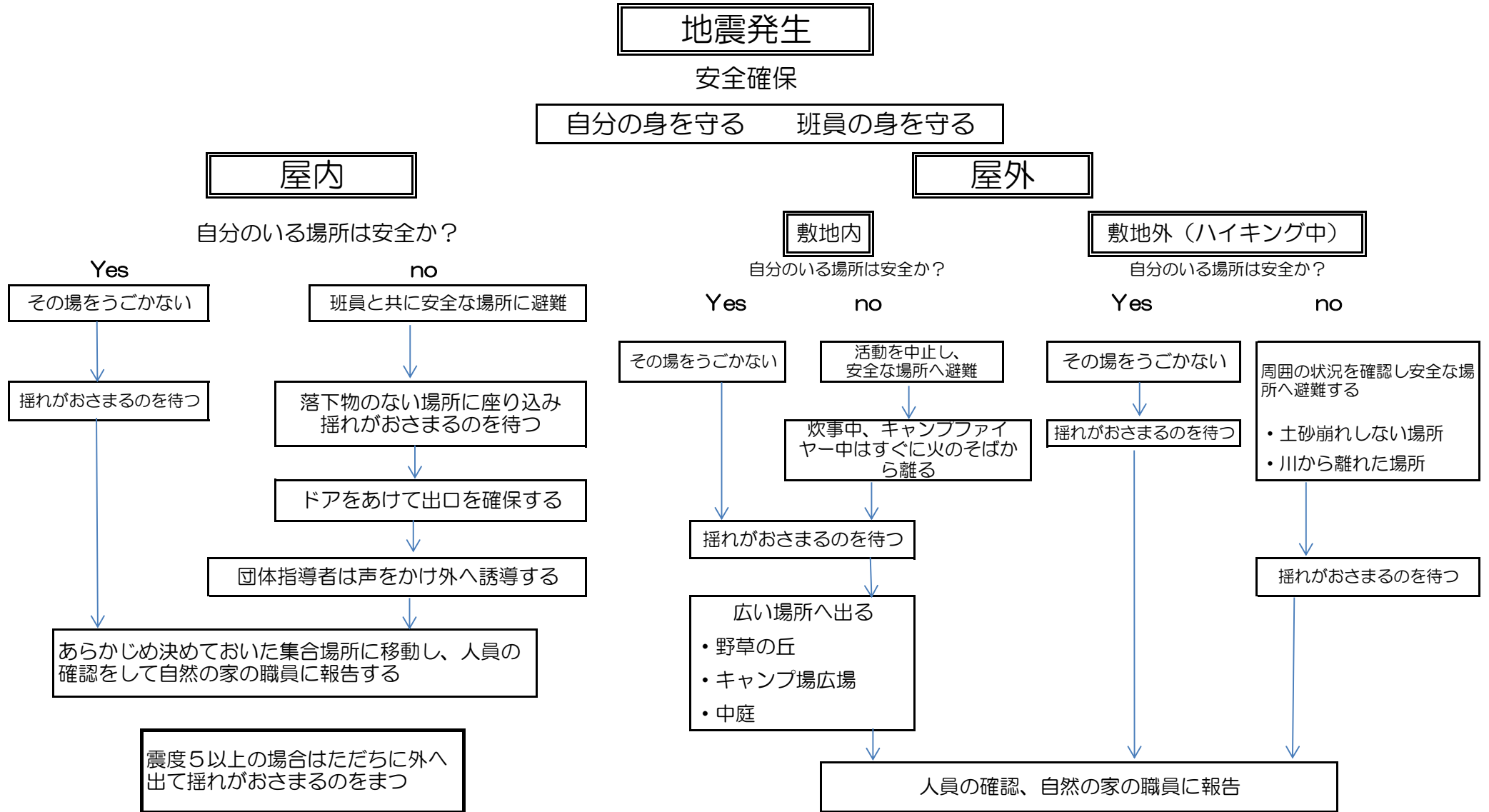


# 地震発生時の対応 地震が起きたとき

山梨県立八ヶ岳少年自然の家

## ① 地震の発生から避難



負傷者があった場合は救急処置を行い  
重度の場合や骨折の可能性のある場合は病院へ搬送

## ② 地震が発生したときの対応

- 窓や棚などガラスが割れたり、中のものが飛び出すような場所から離れる。
- 机の下にもぐるか、衣類・毛布・枕などで頭を覆うようにして守る。
- 余裕があればドアを開け出口を確保。
- 慌てず、落ち着いて揺れがおさまるのを待つ。
- 外にいる場合は落下物がない場所へ移動し、座り込み揺れがおさまるのを待つ。

## ③ 揺れがおさまった後の対応

- 建物は大丈夫か？火災は？負傷者は？確認する。  
火災、負傷者がある場合は、安全の範囲で初期消火、応急手当をする。
- 自分が負傷した場合は、大声を上げて助け求める。  
声が出なければ何らかの手段で大きな音を出す。
- 大声を上げて生存者に呼びかける。  
発見した場合は、すぐに救助を始め、協力を呼びかける。
- 大きな地震には必ず余震がある。  
ドアを開け避難ルートを確認しておく。
- 二次災害（火災）の予防として部屋の窓を閉めて避難する。

## ④ 日頃の準備

- 部屋から避難しやすいか？避難場所はどこか？など確認しておく。
- 非常口の位置はどこか？確認しておく。
- 消火器の設置場所は？確認しておく。
- 災害時を想定し、飲料水や非常食、救急セットを用意しておく。