



地震発生直後

→ 揺れがおさまったら →

落ち着いたら① →

→ 落ち着いたら②



地震発生  
身を守る

今いる場所は  
本当に安全？

YES  
その場所を動かない

NO  
避難場所へ避難



家族との  
安否確認

自宅に歩いて  
帰れる？

YES  
自宅へ

NO  
避難場所へ



学校へ  
安否連絡

POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼



学校にいるとき

- 窓や棚、ガラスなど割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- 机の下などにもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、落下物から頭と手足を守る。
- 余裕があれば、ドア付近にいる人は、ドアを開け、出口を確保する。
- 実習中などで周囲に危険なものがある場合は、すみやかにその場から離れる。
- 広場やグラウンドなど、落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込み揺れがおさまるのを待つ。

### 自分自身の心構え

- 冷静に、落ち着く。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認。
- 火災が起きていないか？火災の場合は自分の身が安全な範囲で周囲の協力を得ながら初期消火。また、消火が困難と判断した場合は、火から離れる。
- 負傷者はいないか？負傷者がいる場合は安全な範囲で周囲の協力を得ながら応急手当をし、事務局へ連絡。
- 余震の可能性もあるため、あわてずしばらく様子を見る。
- ガラス、黒板、ホワイトボードなどが倒れるおそれなく、天井からの落下物が無いと確認できた場合は、動かない方が安全である。

### 行動に移るときの注意点

- 火災の場合は煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。
- 移動する場合は、教職員の指示により、エレベーターを使わずに階段で移動する。

### 学校を基点とした避難場所

避難場所は、広く、火災による延焼のおそれがないところが適しています。学校ではあらかじめ以下の場所を避難場所として想定していますが、地震時の状況により安全な場所へ避難してください。

#### 広域避難場所▶▶ 大本山總持寺



### 帰宅する？学校に残る？

余震がおさまり落ち着いたら、自宅に帰るか検討する。交通機関が動いていない場合は歩いて帰宅することになる。その場合の目安は20km。20kmよりも遠い人は避難場所へ。また、チェーンメールなどに惑わされず、テレビ・ラジオなどで正確な情報を収集しましょう。

※災害時交通機関が長時間不通となった場合に、徒歩で帰宅する目安の距離は20km以内とされている。

### 徒歩帰宅可否判断基準

下記項目に1つでも当てはまる場合、徒歩帰宅はお勧めできません。

- 自宅までの距離が20km以上ある。
- 2.5km/時で歩行した場合、帰宅予定時刻が日没以降となる。
- 携帯電話等の通信機器を持っていない。
- 自宅までの道のりをよく知らない（地図を持っていない）。
- 自宅までのルートが通行制限区域及び火災発生地域になっている。
- 同一方面の帰宅者がいない。
- 運動靴等の歩きやすい靴を履いていない。



通学中

- 周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄りの安全な場所に避難するか」は自分で判断してください。

- 被害状況を正しく把握する。
- 事前に家族と相談して決めた避難場所へ移動する。ただし、被災場所やその場の状況によっては安全を最優先し、別の避難場所へ移動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従う。

家族の電話番号

-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

- 多くの人が一斉に帰宅すると各所で混雑が発生するため、余裕を持つことも大切。周りの状況を確認してから帰宅しましょう。
- 災害時の歩行速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要することになります。
- 日没後の行動は危険です。夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けましょう。

(目安)

月日	日の出	日没
3月20日	05:46	17:53
6月20日	04:26	19:00
9月20日	05:27	17:42
12月20日	06:46	16:32

※悪天候は1時間早く暗くなります。

### 鶴見大学から20kmの地図

