

シェイクアウトしよう

シェイクアウト訓練は従来の防災訓練とは異なり、「その時にいる場所」で地震が発生したと想定して、とっさに身を守るという自発的な訓練です。

《安全確保行動 1-2-3》

①まず低く



②頭を守り



③動かない



《訓練方法》

- ① シェイクアウトの合図（地震だ！）があったとき「その時にいる場所」で地震が発生したと想定し、まずはその場で姿勢を低くします。
- ② 落下物から頭を守るために、机やテーブルの下に潜り込みます。屋外で潜り込む場所がない場合、カバンなどで身を守ります。
- ③ 姿勢を低くして頭を守った状態で、揺れが収まるまでじっと動かないようにします。

《なぜ必要か！》

地震発生時、激しい揺れに襲われ、何かが転倒したり落下したりすることから、身を守るためには、数秒の猶予しかない。いざという時に素早く反応するためには日頃の訓練が必要不可欠です。