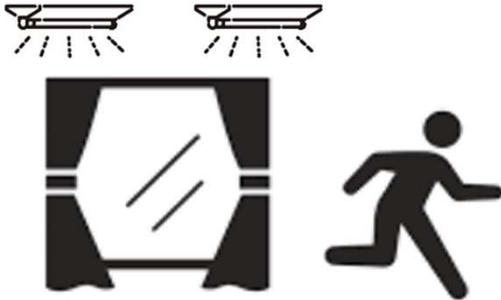


地震が発生したら



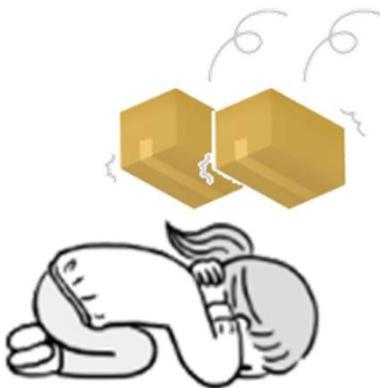
①窓ガラスや照明の下から離れ、できるだけ真ん中に集まる



②その場にしゃがむ



**③手で首の後ろを守る。体を倒して頭を床につけ、安全を確保
(ヘッドガードやミットがある場合はそれでも良い。)**



④地震が落ち着くまで待つ

⑤指導者や大人の指示に従って次の行動を行う

※緊急で屋外避難する場合は、靴の代用としてサポーターを裏に着用すると良い

**まずは自分を守る行動をする。
そして周囲の状況をよく確かめ、慌てずに落ち着いて行動しましょう。**