

レッツ チャレンジ⑩

みなさん、シェイクアウトを知ってますか？

シェイクアウトは地震などから自分の身を守る大切な安全

確保行動です。



【地震から身を守る時のポイント】

- ①「まず低く」…姿勢を低く保ちます
- ②「頭を守り」…テーブルの下に隠れたり、座布団で覆う
など、身近にあるもので頭を守ります。
- ③「動かない」…揺れが収まるまでそのまま動かずじっとしてしま
しょう。

その場で約1分間、身を守るための行動をやってみよう！

家族の人と安全な場所も確認しておきましょう！

