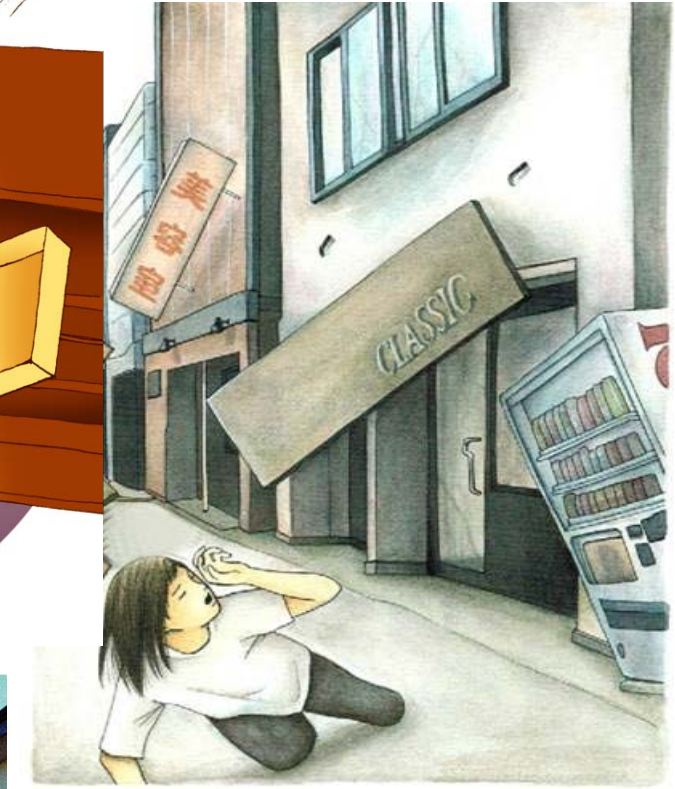
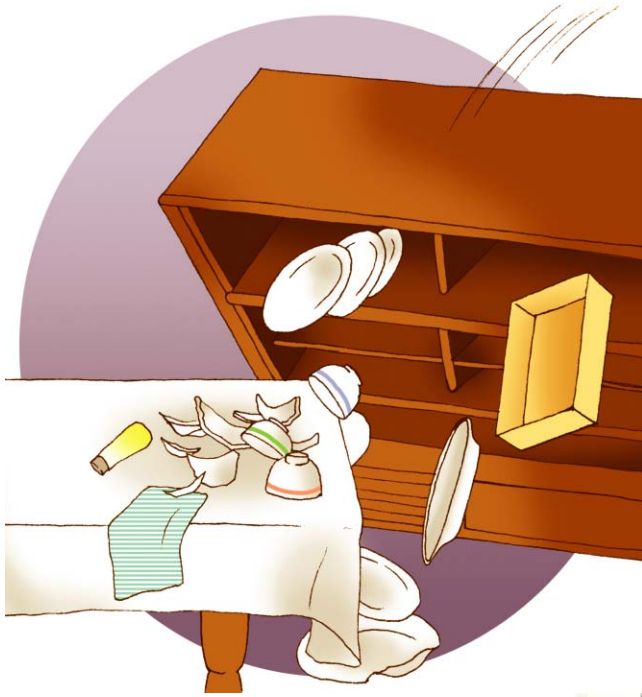


# 1 じしんとつなみのこわさ

## (1) じしんのこわさ

じめんが ゆれうごくことを じしんというよ。  
じしんが おこると どんなことが おきるのかな。





じしんが おきたら どうすれば いいのかな。

おうちの方へ

地震のときは、まず自分自身の身を守ることが大切です。

地震を感じたら！

- ・丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠す。
- ・狭い路地や塀ぎわ、崖や川べりから離れる。

地震の揺れが小さくなったら！

- ・玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保する。
- ・あわてて外へ飛び出さず、周囲の状況をよく確かめる。
- ・ガス器具やストーブの火を消すなど火の元を確かめる。

## (2) つなみのこわさ

じしんが おこると うみのみずが おおきな  
かたまりに なって かいがんから おしよせて  
くることが あるよ。

これを つなみと よんでいるよ。



ねん がつ にち とうせいほうおきじしん  
2004年12月26日スマトラ島西方沖地震  
ようおおつなみ ようす  
インド洋大津波の様子

提供：防災システム研究所 山村武彦氏



ねん がつ にち とうせいほうおきじしん  
2004年12月26日スマトラ島西方沖地震  
つなみ ふね まえ う あ  
津波で船がホテルの前まで打ち上げられてい様子

提供：アジア防災センター



うみの ちかくに いるときに じしんが おきたら  
どうすれば いいのかな。

おうちの方へ

強く激しいゆれ、弱くてもゆっくり大きなゆれを感じたら津波が来るかもしれません。海の近くにいる場合はただちに避難しましょう。

- ・できるだけ海とは反対側の高台、山などへ逃げる。
- ・近くに高いところがない場合は、丈夫な建物の上の階へ避難する。
- ・津波は繰り返し襲ってきます。津波警報や津波注意報が解除されるまで避難しましょう。