



地震で避難する ときのルール

1

ケータイと財布

忘れがちで、かつ無いと困るのがケータイと財布。
日頃から、忘れず持って避難する訓練をしましょう。

2

ヘルメットは必ず

ヘルメットは必ずかぶりましょう。無ければカバンなどで頭を守ります。できれば防災袋も忘れずに。

3

靴やスニーカーで

サンダル、スリッパ、ヒールでは動きにくいし、ケガをします。スニーカーを置いておきましょう。

4

エレベーターは禁止

エレベーターやエスカレーターは使わない。
エレベーター内で地震にあったらすぐ降りましょう。

緊急連絡先

アプリ
などで
報告を