



よるね 夜寝ているときに、じしん 地震が起きたらどうするの

まくらやふとんで、あたま からだ まも 頭や体を守る

ひょうごけんなんぶじしん 兵庫県南部地震（はんしん あわじだいしんさい 阪神・淡路大震災）は、おお 多くの人がまだ寝ていた、あ がた お 明け方に起こりました。たいへん大きな地震が、何の前ぶれもなく、起こったので、どのような行動をとったらいいのかわからなかったと思います。

よるね 夜寝ているときに、じしん 地震が起きたら、うつぶせ（かお 顔を）した しせい 姿勢）になって、まくら あたま まも 頭を守ります。ふとんをかけている季節のときは、まくら あたま まも 頭を守ったうえに、さらに、ふとんにもぐりこみます。

ふだんから、かく すこ 家具を少しでも、たおれにくくするように、しておきます。そのために、置く場所や、置き方をくふうします。家具は、できるだけ、まど 窓ぎわにつけて置いたり、たたみに置くときは、ちよくせつ お 直接置くよりも、べにや 板をしいて置きます。また、かく そこ 家具の底に、すべり止めをつけるか、じゅうたん のうえ 上に置きます。

じしん 地震で、たんす や ほん 本などの家具を、たおれないようにするには、かべや 柱などに、ほきょう もくざい 補強の木材を使って、もく こてい 木ねじやヒートンなどで固定します。

ね へや 寝る部屋には家具を置かない

ひるま 昼間ならばじしん 地震がきても、にげたり、テーブルや、つくえ 机の下などにもぐりこんで、み まも 身を守ることができます。しかし、よるね 夜寝ているときには、かく 家具がたおれてくると、にげることはできません。いちばん安全な方法は、ね へや 寝る部屋に、かく お 家具を置かないことです。

（監修・国司 真）

