

両親およびチャイルドケア提供者のための地震安全行動について



緊急時即応準備組織のすべては、「ドロップ、カバー、およびホールドオン」が地震時の負傷と死亡を減らすための適切な行動であることに同意しています。揺れを感じたり、地震警報を受けた場合は、即座に：

その場で **ドロップ** し、そのまま四つん這いになること。この姿勢は、ノックダウンされることから守るとともに、低い位置に留まり、もし身近にシェルターがあるときは、そこまで這っていくことを可能とします。



頭部と頸部を片方の腕および手で **カバー** すること

- もし、頑丈なテーブルまたは机が身近にある場合は、シェルターとするためにその下に這い込むこと。
- もし、身近にシェルターがない場合は、内壁（窓から離れた）の横に這い込むこと。
- 膝まづいたまま、重要な臓器を保護するため身体をかがめること。



揺れが止むまで、**ホールド・オン** すること。

- シェルターの下では：片手でシェルターにホールド・オンし、そのシェルターが動いた場合には、一緒に動けるように備えること。
- シェルターがない場合：両方の腕および手で頭部および頸部をホールド・オンすること。



車椅子または車輪付きの歩行器を使用している場合：

車輪を **ロック** すること（またはブレーキを掛けること）

頭部および頸部を両腕または書籍で **カバー** すること。

揺れが止まるまで、可能であれば片手で歩行器に **ホールドオン** すること。

詳細については、[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) をご覧ください。

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) において、多様な状況の下ですべきことを学びましょう。

幼児と一緒にいる場合の地震に際しての安全対策

片親または世話係は、乳児を注意深く拾い上げたうえで胸に抱き、上述のガイダンスに従って自らの身体を守ることに合わせて乳幼児を抱えていく必要があります。大人の身体は、その子供の上方及び何れかの片側を保護することになります。



1人以上の子供達の保護

1人または複数の子供を保護する最善の方法は、揺れが始まる前に備えておくことです。地震の際に落下したり投げ出されたりする可能性のある家具その他のものがあるか否かについて、自宅や保育施設を見回してください。次に、危険物を取り除くか、又は所定の位置に固定します([EarthquakeCountry.org/step1](https://www.earthquakecountry.org/step1) 参照)。身の回りのスペースを安全なものとするにより、揺れが始まったときの心配を減らすこととなります。複数の乳幼児を擁する施設では、スタッフが揺れている間自らの身体を守る必要があるため、赤ん坊はベビーベッドにとどまることになるので危険物を取り除くことは一層重要となります。

自宅や保育施設にいる小児には、身体を守る方法を教えることができます。これは、「ラビット・イン・ザ・ホール」のストーリーを頻繁に読むことにより実施されます。(オンラインにはさまざまなバージョンがあります)。このストーリーでは、母ウサギとその子ウサギ達が地面の揺れを感じて、急いで巣穴に避難することとなります。訓練に際して、大人たちが「地震だ：ラビッツ・イン・ザ・ホール！」と叫んだうで「バニー達」に机やテーブルの下に避難し、それらの家具の脚にしがみつくと伝えます。一定の世話係は、恐怖を和らげるため、子供たちが抱きついている間(訓練や実際の地震の間も)子供たちと一緒に歌を歌います。

地震が揺れている間、子供の脇にいない両親や世話係は、揺れが止むまで自らの身体を守るべきものです。一緒にいない子供たちを守るために走るという本能をお避けください。あなたが家具その他のものを固定済であり、また、子供たちに自力で安全を確保する方法を教済済であるならば、それほど心配することではありません。過去の地震では、子供たちに駆け寄った親が割れたガラスを踏んだり、落下物のためにけがをし、子供たちが助けを求めなければならなかった事例が幾つかありました。

避難するか否か？

揺れが止まったら、周りを見回して建物の損害の程度を評価します。壁や床に大きなひびが入っている場合、ガスの臭いがする場合、または煙が出ている場合は、避難する必要があります。ただし、建物のがれきや電線の落下など、外部に追加の危険がある可能性があるため、注意が必要です。乳幼児を擁する施設では、避難用ベビーベッドを検討しておく必要があります。建物に危険な兆候が見受けられない場合で、特に悪天候のときに、建物の中にいる方が安全な場合もあります。

子供達とともに練習することが重要な理由

大人達と同様に、子供達も地面が揺れ始めたときに素早く、かつ正しく反応できるように筋肉の記憶を発達させておくことが必要です。両親および保護者は、地震の安全対策をモデル化したうえで子供たちと一緒に頻繁に練習する必要があります。少なくとも訓練の中のひとつは、身近な地域のグレートシェイクアウト地震訓練([ShakeOut.org](https://www.shakeout.org))とすることが可能であり、その場合は、毎年世界中で地震の安全対策を練習する何百万人もの人々に参加することができます。