奈良県

防災ポケットマニュアル

奈良県教育委員会

『地震が発生したら』

学校にいる時

1 揺れを感じたら
（1）近くの窓や壁と反対側に頭を向けて机の下などにもぐり、机の脚をしっかり持つ。
（2）可能であれば、戸を開けて出口を確保する。
（3）慌てて屋外へ飛び出さず、揺れがおさまるのを待つ。

2 揺れがおさまったら
（1）冷静に屋外（避難場所）へ避難する。
① 荷物は最小限にする。
② ガラスなどの飛散物に注意する。
③ 頭部を保護し、落下物に注意する。
（2）校庭等の避難場所では教職員の指示に従う。

『地震が発生したら』

登下校中

1 建物の中や地下道などで発生した場合
（1） まず、身を低くして頭部を守る。
（2） 揺れがおさまり次第速やかに屋外へ避難する。

2 屋外で発生した場合
（1） 建物などから離れ、身を低くして頭部を守る。
（2） 揺れがおさまり次第、広い場所に移動する。

3 電車やバスの中で発生した場合
（1） とっさの安全確保が可能な姿勢や態度を心がける。
（2） 乗務員の指示に従い、冷静に行動する。

『火災が発生したら』

1 周囲の人に火災を知らせる
大きな声で「火事だー」と叫び、付近の人に危険を知らせる。

2 初期消火・通報・連絡作業を迅速に行う
（1）周囲の人と協力して初期消火を行う。
（2）119番通報を行う。
（3）非常ベルを押す。

3 建物から避難する
（1）煙の流れと反対方向の避難経路を選択する。
（2）姿勢を低くしてハンカチ等で口・鼻を覆う。

『家族と話し合って メモしておこう』

緊急連絡先			
連絡先	電話番号	連絡先	電話番号

学校			
氏　名	電話（連絡先・学校）	血液型	アレルギー（常備薬など）

家族・ルート					

集合場所		
場　所	住　所	備考（連絡先、避難経路など）

避難場所		
場　所	住　所	備考（連絡先、避難経路など）

『非常時持出品 チェックシート』

救急用品	救急医療品	防災用品
□ 懐中電灯	□ 常備薬	□
□ 携帯ラジオ	□ 湿布	□
□ 予備の電池・電球	□ 絆創膏	□

非常食・水	生活用品
□ 飲料水	□ 新聞紙
□ パン・缶詰	□ 段ボール
□ 缶詰	□ 包帯
□ 缶切	□ 消毒液
□ 紙コップ	□ 石鹸
□ 紙皿	□ 歯ブラシ
□ 割箸	□ 歯磨き粉
□ 紙タオル	□ 洗面器
□ 紙おしぼり	□ 洗剤
□ 紙ごみ袋	□ 生理用品
□ 紙オムツ	□ 生理用品
□ 紙ウエットティッシュ	□ 生理用品

貴重品	
□ 現金	□ 通帳
□ 印鑑	□ 保険証
□ 預金通帳	□ 免許証
□ 外貨	□ 学生証
□ 手帳	□ 携帯電話
□ ハンドバッグ（防災ずきん）	□

『安否確認に使える ツール』

被災地域内と他の地域を結ぶ系の伝言板。
「災害用伝言ダイヤル171」
利用方法を入念にしかめてご利用ください。

伝言の録音方法	伝言の再生方法
1 171にダイヤルする ▼ガイダンスが流れます 2 録音する場合は 1 録音する場合は 2 再生する場合は 2 録音開始[3] ▼ガイダンスが流れます 3 （　　）（　　）－（　　） 被災地の電話番号（市外局番から）を入力してください。 「市外局番からダイヤルしてください。	1 171にダイヤルする ▼ガイダンスが流れます 2 再生する場合は 2 録音開始[4] ▼ガイダンスが流れます 3 （　　）（　　）－（　　） 被災地の電話番号（市外局番から）を入力してください。 「市外局番からダイヤルしてください。

家族等の安全がインターネット上で確認できる。
「災害用伝言板web171」
両面の操作により利用ください。

登録方法	閲覧方法
1 https://www.web171.jp にアクセス 2 電話番号を入力 （□□□）□□□□－□□□□ 被災地の電話番号、携帯電話・PHS伝言板の電話番号を入力してください。 「市外局番から入力してください。 3 画面の指示に従って、 登録による伝言を録音してください。 文字による伝言を録音の為録音をしてください。	1 https://www.web171.jp にアクセス 2 電話番号を入力 （□□□）□□□□－□□□□ 被災地の電話番号、携帯電話・PHS伝言板の電話番号を入力してください。 「市外局番から入力してください。 3 画面の指示に従って、 文字による伝言を録音の為録音をしてください。

『大雨が続いたら』

警戒レベルと住民が取るべき行動

警戒レベル	「避難」情報	「雨」の防災情報	「川」の防災情報	住民が取るべき行動
5	災害発生情報	大雨特別警報	氾濫発生情報	命を守る最善の行動を
4	避難指示（緊急）／避難勧告	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報	速やかに避難を 避難場所までの移動が危険な場合は自宅内などでのより安全な場所に避難
3	避難準備・高齢者等避難開始	大雨警報／洪水警報	氾濫警戒情報	高齢者や障害のある人避難開始 避難に時間がかかる人は避難開始
2	大雨注意報／洪水注意報	氾濫注意情報		避難に備えてハザードマップなどで安全な場所の危険性や避難経路を確認
1	早期注意情報	－	－	最新の防災気象情報をチェック