

# ぼう さい くん れん 防災訓練

## か てい く ん れん 家庭の訓練

- 家族で「我が家の防災デー」をもちましよう。そのときに防災ハンドブックをみながら、ヘルプカードの内容を確認しましよう。
- 住んでいる地域の福祉避難所の情報を確認しておきましよう。
- 備蓄品や非常持ち出し品の消費期限の確認をしましよう。
- 実際の動きを練習しましよう。
  - ① ざぶとんやクッションなどを頭の上ののせる練習。
  - ② 机の下にもぐる練習。
  - ③ 深呼吸する練習。
  - ④ 出口を確認。(いつも玄関から逃げられるとは限らないので2ヶ所以上<sup>しよ いじょう</sup>の出口<sup>で</sup>を決めておきましよう)
  - ⑤ 非常持ち出し品・ヘルプカードを持つ練習。
  - ⑥ 人を呼ぶ・笛を吹く練習。



## しよ く ぼ し せ つ ち い き く ん れん 職場・施設・地域の訓練

- 職場や施設などで、訓練を行う場合は、職場の人や施設職員の指示に従い、真剣に参加しましよう。
- 町内会などで訓練を行う場合、積極的に参加し、担当の人の指示に従い、近くの指定避難場所の確認をしましよう。

