

# 2 学年通信

新宮町立新宮東中学校  
令和7年6月20日 第33号  
文責:江頭 俊輔

[シェイクアウト訓練が行われます!]

6月20日(金)のどこかの時間に「シェイクアウト訓練」が行われます。昨年度も取り組んでいますが、緊急地震速報に備えた訓練になります。緊急事態の際には、即座に正しい判断をすることが求められます。しかし、**事前に訓練や練習をして備えておかねば、なかなか自信をもって行動することはできません。**今回はみなさんで、シェイクアウト訓練について確認しましょう。

シェイクアウト訓練の目的

- ・地震発生時に、**命を守る行動を最優先する判断**ができるようになる。

[シェイクアウト訓練時の体勢の確認!]



左図は地震の際の体勢のポイントです。(どの学級にも掲示しています。)授業中であれば、机が近くにありますが、

【緊急地震速報が流れたら】

- ①まずは**姿勢を低く**とります!
- ②机等で**頭を守る姿勢**をとります!
- ③机が動かないように**「がっちり」机の脚をもちます!**

[緊急地震速報が流れたら!]

授業中	休み時間
<p>○教室(机がある場所) →上記で確認したとおりの姿勢をとり、安全が確保されるのを待ちます。</p> <p>○グラウンドや体育館(机がない場所) →倒れてくるものがない<b>「安全な場所」</b>でしゃがみ、<b>頭を守る姿勢をとります。</b></p>	<p>○グラウンドや体育館及び廊下(机がない場所) →倒れてくるものがない<b>「安全な場所」</b>でしゃがみ、頭を守る姿勢をとります。</p> <p>○揺れがおさまったら、 →<b>「揺れがおさまりました」</b>の全校放送を待つ。 →<b>自分の教室に戻ります。</b> ※教室で点呼をとり、安全を確認します。</p>

[お家にいるときに『緊急地震速報』が流れたら!]

今回のシェイクアウト訓練にあたって、私も気になって、**「福岡県防災ホームページ(右QRコード)」**を検索して、自分なりに調べてみました。すると、【緊急地震速報が鳴って、地震



が来るまでにできること】がまとめられていたので、紹介します。

- ①**火元になりそうなものをなくす。**
- ②ドアを開けて、**出入り口を確保する。**
- ③窓ガラスなど割れて飛散しないように**カーテンを閉める。**
- ④ペットなどを**ケージの中に入れる**、入るように指示する。
- ⑤家族で、室内で安全なスペースに移動する。

緊急地震速報から地震が来るまでは数秒~数十秒ほどです。限られたことしかできません。そのため、日頃からイメージして優先順位をつけることが大切です。自分でも調べてみましょう!