

シェイクアウト訓練

大東高校いっせい防災訓練

東日本大震災クラスの地震が起きたとして、自分の身を守るためにどのような安全行動を取ればいいのかを考える訓練です。

その場でできる訓練なので、みんなで訓練に参加しましょう！



実施日時

平成28年8月22日(月) 16:40~

訓練場所

それぞれの**自宅・学校・職場**など

※自動車、自転車、歩行などの移動時は、安全管理のため訓練を行わないでください。

実施内容

①あらかじめ「まちcomiメール」を受信できる状態にしてお

②16:40に**自分の身を守る安全行動を開始**

※「まちcomiメール」にて訓練合図を発信します

③1分程度で各自訓練終了

いのちを守る3つの動作

1. まず低く



DROP!

2. 頭を守り



COVER!

3. 動かない
(1分程度)



HOLD ON!

自分の身を守る安全行動とは？

机の下などで頭を守ることを基本行動とし、屋外などでは落下物、塀の倒壊、がけ崩れなどの危険な場所から安全な場所に避難するものです。



岩手県立大東高等学校

Iwate Prefectural Daito High School