

あいちシェイクアウト 訓練 ふりかえりチェックリスト

①【シェイクアウト 訓練の復習】



てじゅん
手順

★ポイント

- ① しせいをひくく → ゆれでたおれないように！
- ② あたまをまもり → おちてくるものから頭を守る！
- ③ じっとする → ゆれがおさまるまで！

3つの行動をしっかりと覚えて

いたずら好きなクェイクくん

から身を守ろう！！



ナマズマン

②【ふりかえりチェックリスト】

行動ができたなら□にチェック☑しよう！！

<p>↓出来たらチェック</p> <p>□ しせいを低くできましたか？</p> <p>【Point!】</p> <p>低いしせいをたもつことで、大きなゆれでもたおれにくくなります。</p>	<p>↓出来たらチェック</p> <p>□ 頭を守ることができましたか？</p> <p>【Point!】</p> <p>丈夫な机の下などにかくれましょう。机がない場合は、カバンなどで頭を守りましょう。</p>
<p>↓出来たらチェック</p> <p>□ じっとすることができましたか？</p> <p>【Point!】</p> <p>ゆれはいつまでつづくかわかりません。安全が確認できるまでじっとしましょう。</p>	<p>↓出来たらチェック</p> <p>□ 落ち着いて行動できましたか？</p> <p>【Point!】</p> <p>地震はいつ、どこでおきるかわかりません。揺れを感じたら、落ち着いて行動しましょう。</p>

★☑が4つの人⇒すごい！これからも訓練を行い、地震が起きたときもしっかり身を守ろう！

★☑がつかなかった質問があった人⇒今回の訓練で習ったことを復習して次回の訓練で実践！

③【ふりかえり・かんそう】

ナニモデキナイ...

