

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】



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覚えて

いたずら好きなクエイクくん

から身を守ろう！！



②【ふりかえりチェックリスト】

行動ができたら□にチェック☑しよう！！

↓出来たらチェック <input type="checkbox"/> しせいを 低く できましたか？	↓出来たらチェック <input type="checkbox"/> 頭 を 守る ことができましたか？
<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>【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、力バンなどで頭を守りましょう。</p>
↓出来たらチェック <input type="checkbox"/> じっとする ことができましたか？	↓出来たらチェック <input type="checkbox"/> 落ち着いて 行動 できましたか？
<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>【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！

★☑がつかなかつた質問があった人⇒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…

