

身体防護について（身を守る基本行動）



（提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議）

安全行動 1 姿勢を低くする（DROP）

- ・地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないようにするため、姿勢を低くする。

安全行動 2 体や頭を守る（COVER）

- ・頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- ・机など隠れる場所がない場合は、手や腕、カバンや本など、身近なもので頭を守る。

安全行動 3 揺れが収まるまで動かない（HOLD ON）

- ・揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1 分くらいその場に留まり、動かないようにする。