

【備えれば】安心まくら箱 って何？【安心】



眠っている時に・・・大きな揺れ

地震グァー！！

部屋は停電・・・

真っ暗やみ

さあ大変！



そんな時に 備えておけば困らない

安心まくら箱

をご紹介



ステップ1

身を守るのに必要な最低限のものを用意

- ① 懐中電灯またはヘッドライト
 - ・ 停電したら真っ暗になります。できれば、懐中電灯のひもを長くして首からかけられるようにするなど、両手が空く物を用意すると良いです。
- ② 靴（使い古しでOK）
 - ・ ガラスの破片などから足を守ります
- ③ 軍手
 - ・ 割れたガラスや家具から手を守ります
- ④ ラジオ
 - ・ 地震の最新情報がわかります
- ⑤ ホイッスル
 - ・ 動けない時に吹いて助けを呼びます

※その他、メガネを使っている人はメガネなど、地震直後即座に自分が必要なものを入れておきましょう

ステップ2

靴の空箱などに入れる

- ・ 入れ物は靴の空箱ではなく、リュックやトートバッグなど、枕元に置けるものならOKです
- ・ 中身の電池や充電等は定期的にチェックしましょう



ステップ3

いつも枕元に＜安心まくら箱＞

- ・ これで寝ている時に地震が起きてもあわてず行動ができます。是非皆さんも実践してみてください！

