

## ■揺れが収まったら

①真っ先に水を溜めましょう。水道が使えるうちにバスタブ、バケツ、タンクなどへできるだけ多く確保します（どれも後のトイレ用）。

②外出中の家族との連絡は要領よく手短かに。

③“安否確認シート”（災害対策本部が作成して全戸に事前配布。マグネット式）を玄関ドアに張り出します。

④そしてご近所の安否確認。“確認シート”が出ていない家、高齢者や要援護者のいる家（ふだんのお付き合いで把握しておく）の玄関ドアをたたいて確かめる。無反応ならトラブルかも！

⑤その上で、エレベーターホールに集まって打ち合わせです。フロア委員たちと情報交換し、これからの役割分担などを決めて、活動に移ります。



## ■当面、トイレは使用禁止！

- ▶ 「排水管点検」が済むまでトイレは使用できません。
- ▶ 「即停電、断水」のはずですが、必ずブレーカーを落とし、使用中だった洗濯機なども蛇口を締めます。



**Memo** P波とS波 地震波は、初めにP波（Primary wave 微動）＝「かたかた」という小さな揺れ、秒速約7km。次いでS波（Secondary wave 主要動）＝「ゆさゆさ」と大きく揺れる、秒速4km——の二つに分かれて伝わります。震源地からの距離によりますが、その間が100kmだとすると地震発生14秒後にP波が、25秒後にはS波が到達するのです。

## **Memo** 東日本大震災時の「本震の時間」（気象庁観測点別）

