

# 3

//////  
**その他の災害と対策編**  
//////

# 落雷から身を守る

## 落雷から身を守るには「早めの避難」が一番です！

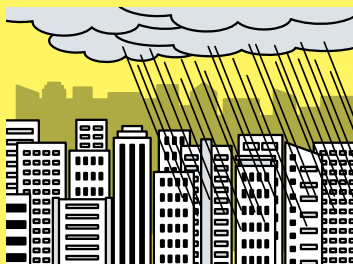
落雷による感電死亡災害が毎年繰り返されています。

落雷から身を守るには、落雷の恐れがあるときに外で活動しないこと。雷雲の接近をいち早く知って避難することが一番です。迷信を捨て、正しい知識と気象情報に基づいて行動し、いのちを守りましょう！

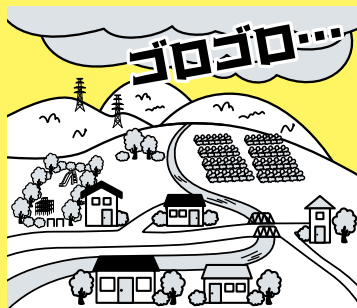
### 雷から身を守るには

#### ① 積乱雲が近づくサインを見逃さない。

以下のような変化を感じたら、それは積乱雲が近づいているサインです。



真っ黒い雲が近づいてきた



雷の音が聞こえてきた



急に冷たい風が吹いてきた

## ② 速やかに安全な空間に避難する。

雷鳴が聞こえてきたら、鉄筋コンクリートの建築物、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。できるだけ早く避難しましょう。

### 危険な行為、間違った避難方法

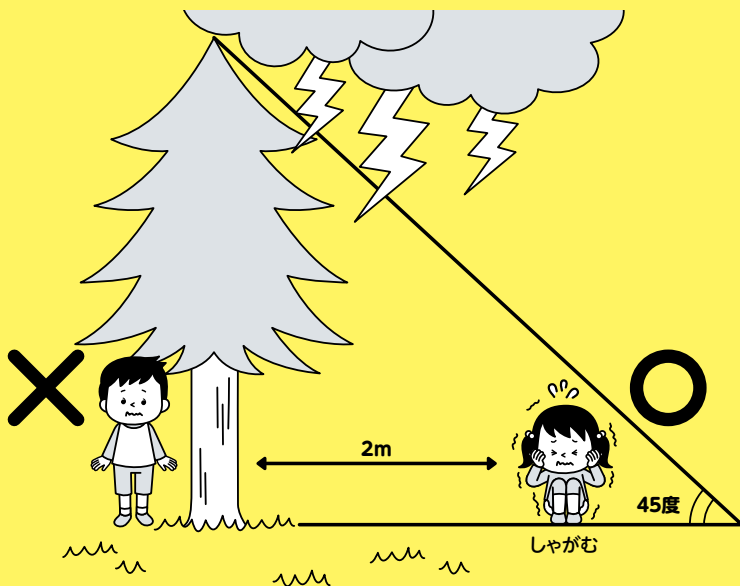
- 雷雨の時に傘をさすのは自分が避雷針になり大変危険です。
- 「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」鳴る感覚が長いから安全ではない。上空に雷雲があり雷鳴が聞こえていれば安全な場所に避難する。
- 木の下や建物の軒下での雨宿りは落雷の恐れがあり大変危険。
- ゴム長靴やレインコートを着ても、非常に高い電圧の雷を防げない。
- 金属のアクセサリーを外しても、ほとんど変わらないので早く避難する。



### ③ 平地で避難場所がないとき。

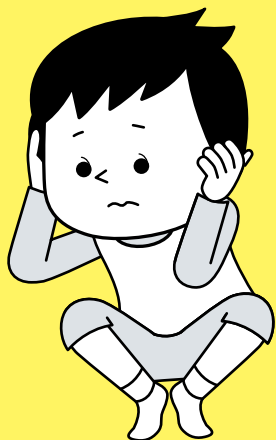
緊急時のために「雷しゃがみ」を覚えておきましょう。

「雷しゃがみ」とは、建物や乗り物など避難する場所がない状況で雷が発生した場合に、落雷から身を守るための姿勢です。



## 雷しゃがみのやり方

1. 地面にしゃがみこむ。
2. 頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする。
3. 両手で両耳をふさぐ。
4. 両足のかかとをくっつける。
5. かかとを地面から浮かせ、つま先立ちする。



地面にしゃがみ込み、頭を下げて、できるだけ姿勢を低くすることで、雷が体に落ちるリスクを低くします。