2021年4月1日
第四版

もしもの時に備える

防災ポケットマニュアル

対応編

このマニュアルは大規模地震が発生した場合の対応として、日頃注意すべきこと、どのような行動をとれば良いかをまとめたものです。
必ず目を通して、常に携帯しておくように心がけて下さい。

学校法人玉手山学園

地震発生！屋内ではどうする？

家の中 では

- キッチンやバルコニーにいたらすぐにその場から離れる。
- 本棚やタンス、食器棚が倒れる方向には逃げない。
- 家具が倒れて逃げ切れないときは
  ダンゴ虫のポーズ。

エレベーター では

- 揺れを感じたらすべての階層ボタンを押し扉が開いた階で降りる。
  閉じ込められたら非常通報ボタンを押して助けが来るまで待つ。
  ※普段から部屋の鍵に携帯笛やライトを装着しておくと便利。

地震発生！屋外ではどうする？

路上では

- 頭を保護しながら比較的新しいビルに入る。
- 空き地や公園など安全性の高いオープンスペースへ避難。
- 電柱、自動販売機、ブロック塀から離れ、頭上からの室外機の落下に注意する。

電車内では

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で停車しても勝手に車外へ出たり、飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従い、落ち着いて行動する。

地震が起きたときの基本行動

地震発生直後

身を守る

- 頭を保護しながら安全な空間に移動。
- 廊下など、転倒する家具や家電製品の少ない場所へ。
- 耐震性の低い住宅なら急いで外に出ることも考える。

揺れがおさまったら

今いる場所は本当に安全？

- YES：その場所を動かない
- NO：避難場所へ避難

落ち着いたら①

家族との安否確認

落ち着いたら②

自宅か学園に歩いて帰れる？

- YES：自宅or学園へ
- NO：避難場所へ

→ 学園へ安否連絡 ※裏面参照

地震発生！確認すべきこと

非常袋の準備

基本防災セット・非常食セット・
救助／救急セット・脱出道具など
※定期的に中身を整理しておこう。

日頃から
学校や家庭で
対応方法・連絡方法を
話し合っておこう！

安全確認・確保

自分の安全が確保できたら
「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」を利用して
家族・親戚・学園への安全確認を行う。
余裕があれば救急・救命活動や消火活動に参加する。
※日頃から地域の防災訓練に参加するようにしよう！

情報収集

テレビ・ラジオ・携帯電話・情報センターにて災害情報の収集。

復旧活動

安全の確認ができ次第帰宅し、
人数分の避難生活用品・防災用品を準備して復帰に備える。

特別警報！（大雨の場合）

普段からの備えと早め早めの行動があなたや身近な人の命を守ります

大雨になる可能性が高くなる

雨が強くなると…

気象情報・空の変化に注意

- 周りより低い場所など、危険箇所を把握
- 避難場所や避難ルートを確かめておく

備えは大丈夫？

注意報

大雨が降り続くと…

最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備を。
雨・風の影響を受けやすい地区・避難困難者は早めの行動！

- 気象情報や外の様子に注意
- 非常用品や避難場所、避難ルートを確認
- 災害に備えて、家の外の備えを点検

警報

自治体が発表する避難に関する情報に注意し、必要に応じ速やかに避難

特別警報が発表されていなくても早め早めの行動を！

さらに激しい大雨が続くと…

特別警報

ただちに命を守る行動をとる

市町村からの避難勧告等に従いただちに避難所に避難！
外出が危険な時は、家の中で少しでも安全な場所に移動。

冷静な判断が大事。周囲の状況に応じた行動を！

火災発生！そんな時どうする？

まず最初に…

- 安全を確保し、119番をする。
- まわりの人に大声で火事を知らせること。
- 声が出ない時は、やかんなどをガンガンたたく。
- 火災報知機や非常ベルがあれば鳴らす。

怖いのは 火より煙!!

煙の中を逃げる時は…

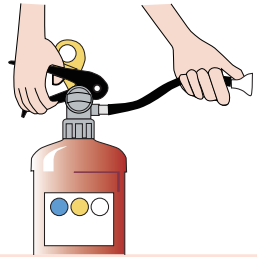
- できるだけ姿勢を低く。
- 濡れたタオルやハンカチで口を覆い、煙を吸い込まないように。

避 難 する時は…

- 服装や持ち物にこだわらず、とにかく早く逃げる。
- シーツや毛布を水に浸してかぶるのも身を守る方法のひとつ。
- 小さい子供や高齢者、病気の人をかばいながら避難しよう。

消火器の使い方

① 安全ピンを抜く



② 左手でホースの先をつかんで火に向ける

③ 右手で上のレバーと下のレバーを強く握ると、消火剤が放出される

火の根元を掃くように消火剤を放出！

倒れている人の 応急処置

救急隊に引き継ぐまで、何らかの応答や仕草、普段どおりの息が出現するまで続ける。

まず、意識があるか調べる

- 呼びかけに返事をするか
- 話ができるか
- 手足を動かしているか
- 痛みに対して反応するか

意識がない場合

- すぐに救急車や大声でまわりの人を呼ぶ
- むやみに起こしたり、揺すったりしない
- 気道を確保する
- その際、頭を無理にうしろへ反らせない

呼吸が止まっていたら…（すぐに人工呼吸）

1 親指と人差し指で鼻をつまみ鼻の孔を塞ぐ

2 大きく口を開けて2秒かけて静かに息を吹き込む

3 抵抗なく息が入ればもう一度繰り返す

大出血があればすぐ止血！

AED の使い方

- 音声ガイダンスに従う

けが人の 応急手当

直接血液に触れないように、ゴム手袋やビニール袋などを使用する。
ケガやヤケドがひどい場合は病院で診てもらうこと。

切り傷（出血）には…

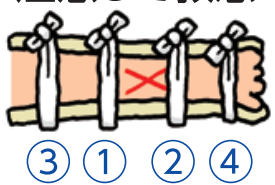
1. 傷口を清潔なガーゼや布で直接押さえて
   しばらく圧迫（直接圧迫止血法）
2. 大量出血時は1と同時に119番へ
3. 止血後は、適当な大きさと厚みのある
   保護ガーゼをあてて、上から包帯をする

熱傷（ヤケド）には…

1. 速やかに流水で患部を冷やす
   （15分以上、痛みが和らぐまで）
2. 衣類着用時は、衣類の上から冷やす
3. 十分に冷やしたら、きれいなガーゼや布をあてて
   包帯をする（医師の診療を妨げるので、薬を塗らない）
4. 水ぶくれができても破らない

骨折（疑いがあるとき）には…

1. 出血している場合はまず止血
2. 皮膚から骨が出ている場合は布などでくるむ
3. 骨折部が屈曲している場合でも元に戻さない
4. 副木をあてて痛くない位置で固定
   （手足の先は見えるように、適当なものが
   なければ段ボールや雑誌、傘などで代用）
5. 固定後は最も楽な体位に
   （腫れ予防のためできれば患部を高く）
6. 震えや冷や汗がみられたら毛布などで保温
7. 首や背骨、骨盤の骨折が疑われるときは、
   硬い床に仰向けに寝かせて患部を動かさない
   （意識と呼吸の状態に注意して救急車を待つ）



③ ① ② ④