

大地震マニュアル

①はじめに…

本学では震度5弱以上で非常体制となり授業及びすべての業務・イベントが中止となります。このマニュアルは、震度5弱以上の地震に際して、地震発生時に身を守り、発生後数時間の混乱を乗り越え、数日後に最低限の社会インフラが回復するまでの対応方法をまとめています。

②日頃の備え…

大規模地震に備えて、個人で準備できる事があります。誰かに助けてもらうのをただ待つのではなく、自分でできる事はなるべく自分でできるように、日頃から備えておきましょう。

- ・避難場所、避難経路の確認（自宅付近、通学途中）
- ・家族との連絡方法や、待ち合わせ場所の確認
- ・災害用伝言板サービス（web171等）の確認・登録
- ・災害時に役立つSNSの登録
- ・家具転倒防止対策
- ・災害時用備蓄品等の用意
- ・災害用伝言ダイヤルの確認（番号：171）

家に備蓄しておくと便利なもの

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 保温アルミシート |
| <input type="checkbox"/> ろうそく、マッチ、ライター | <input type="checkbox"/> 紐、ロープ |
| <input type="checkbox"/> 非常食、水 | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ（缶切り） | <input type="checkbox"/> 救急セット、常用薬 |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 持ち出し袋 |
| <input type="checkbox"/> 軍手、皮手袋 | |

③大地震が発生したら（通学途中）…

- ・周囲の状況から、身の安全確保を第一に初期行動をとる（建物内へ避難か、建物外に避難か。堀、電柱、自動販売機の倒壊、ビルの窓ガラス、看板の落下等に注意）
- ・むやみに動かない、パニックにならない
- ・被害状況の把握、正確な情報の収集
- ・エレベーターは使用せず、より安全な場所へ一時避難する（東京都は、都立学校を「災害時帰宅支援ステーション」とし、水道、トイレ、災害時情報の提供を行います）。
- ・避難中は警察・消防の指示に従う
- ・家族・知人との安否連絡
- ・負傷者の救護や初期消火への協力
- ・火災が発生していたら、煙を吸わないようタオルやハンカチで口を覆う

④応急手当の方法…

- ・人が倒れていたら→意識がある：訴えを聞き、必要な応急手当をする。

意識がない：近くの人に119番通報とAED手配を依頼。呼吸が無い場合、心臓マッサージを開始

- ・切り傷などの出血→心臓より高い位置を保ち、大部分の出血は数分間の圧迫で止血する。出血が少なければ、傷口をきれいな水で洗い、清潔な布を当てて上から圧迫する。※ガラス等が深く刺さっている場合は、抜かずに固定し、病院へ。※ビニール袋等を利用し、傷病者の血液に触れないよう注意。
- ・やけど→きれいな水で冷やす。（水が十分になければタオル等を浸して当てる。）水ぶくれは破らないよう注意し、清潔な布を当てる。※衣服は無理に脱がさず、上から冷やす。
- ・骨折→添え木（板・傘、段ボール等を利用して）を当て、痛くない位置で固定し、病院へ。※血行障害の観察の為、指先、足先は見えるようにしておく。※骨が飛び出している場合は、清潔な布を当て、くるむ。
- ・突然の災害・けが・病気に備えて→応急手当・心肺蘇生法の講習会に参加する。（本学でも学生向け講習会を実施しています。）清潔なハンカチ・タオルを持ち歩く習慣を。