

防災手帳

○ 常時携帯 ○

■ NTT 災害伝言ダイヤル171

☎ 171

音声ガイダンス

■ 録音 1 □ 再生 2

被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤル



■ 本人情報 ※必須項目

◆ 氏名※
フリガナ ()

◆ 学生番号※

◆ 血液型※

◆ 持病・アレルギー

◆ 住所

◆ 電話番号

■ 家族の避難場所・連絡先

■ 家族・友人の連絡先

氏名 _____

住所 _____

TEL _____

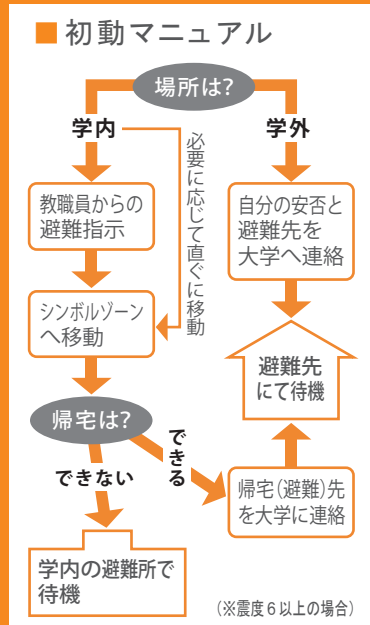
mail _____

氏名 _____

住所 _____

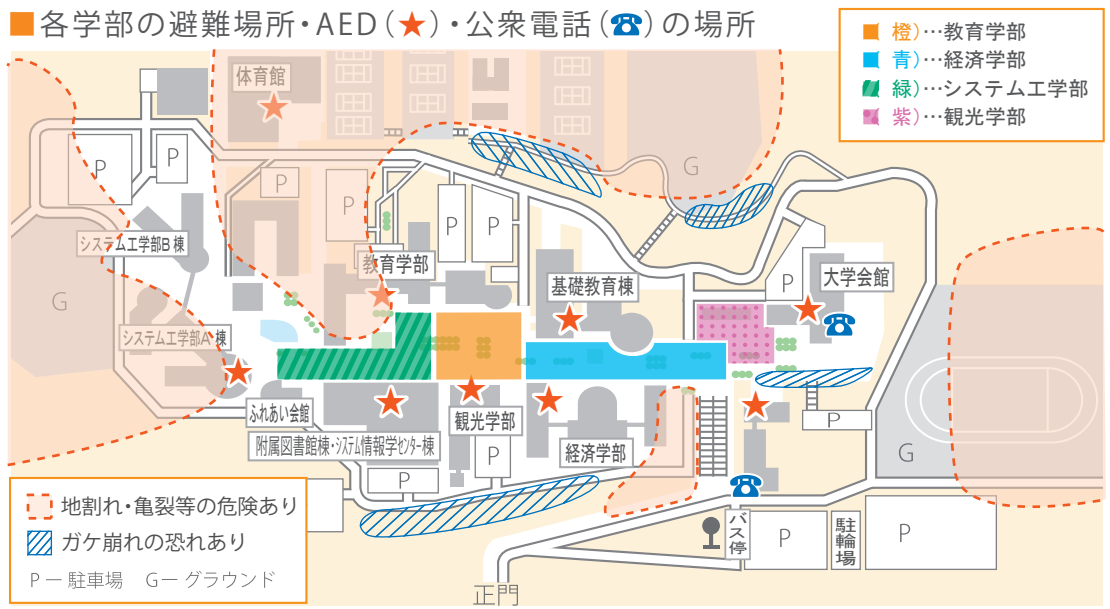
TEL _____

mail _____



- ### ■ 5分間行動マニュアル
- #### 地震発生
- … 落ち着いて自分の身を守ろう
- ▼ 1~2分 揺れがおさまったら…
- … 火が出たらすばやく消火
 - … 靴を履こう
 - … 非常出口を確保しよう
 - … 家族・知人の安全確認しよう
 - … 非常持出品を確認しよう
- ▼ 3分 皆の無事確認・火災発生を防ぐ
- … 漏電・ガス漏れに注意しよう
 - … 周辺へ声かけをしよう
 - … 津波から避難しよう
- ▼ 5分 ラジオなどから情報収集
- … デマに惑わされないように
 - … 車では逃げない
 - … 防災機関の情報収集をしよう

- ### ■ 屋外にいる場合
- 電車やバスに乗っていたら…
 1. つり皮や手すりにしっかりつかまろう
 2. 慌てて降りず、乗務員の指示に従おう
 - 海岸や河口付近にいたら…
 1. 津波に備え、すぐに高台に避難しよう
 2. ラジオ・広報車から正しい情報を把握しよう
 - 車を運転していたら…
 1. 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停めよう
 2. カーラジオで状況を把握しよう
 3. 車から離れる時は、キーをつけたまま、ドアをロックせずに避難しよう
 - 街中にいたら…
 1. カバンや衣類で頭を覆い、落下物から守ろう
 2. ガラス、ブロック塀、電線、電柱から離れよう
 - エレベーターにいたら…
 1. 階数のボタンをすべて押そう
 2. 感電の恐れがあるので、天井部分からは逃げない
 3. 慌てずに非常ボタンを押し、指示をおおこう



- ### ■ 応急救護
- #### 心肺蘇生法
1. 意識の確認
 2. 「119」番通報とAEDの要請
 3. 気道確保
…頭を後ろにそらせて、あご先を持ち上げ、気道を確保する
 4. 呼吸の確認
…口元に頬を近づけ胸部を見ながら、呼吸を見て・聞いて確認する
 5. 人工呼吸(フェイスシールドなどがあれば)
…相手の鼻をつまみ、大きな口をあけて相手の口をふさぎ、1回に1秒かけて、2回人工呼吸を行う
 6. 心臓マッサージ
…胸骨の中央を垂直に4~5センチの深さで圧迫、速さは毎分100回のリズムで各圧迫後は毎回胸を元の位置に戻し、30回を1セットとする
 7. 心肺蘇生法を続ける
…2回の人工呼吸と30回の胸骨圧迫の組み合わせを繰り返す
 8. AEDがあれば電源を入れ、AEDの指示に従って使用する

- #### 骨折
- 骨折箇所に固い板などの添え木をし、布(あれば三角巾など)などでしるばる体と添え木の間にタオルなどをはさむようにする
-
- #### 出血
- 直接圧迫止血法
清潔なガーゼやハンカチなどで傷口に当て、手で強く圧迫する
 - 止血帯法(出血が多い場合)
布(あれば三角巾など)と棒などで、手足の止血点付近をしぼり、止血する(30分一度はゆるめる)
-
- #### 刺し傷
- 木片、ガラスなどが深く刺さった時は、抜かずに病院へ
- #### やけど
- すぐに水で冷やす

- ### ■ 所属学部等連絡先
- | | |
|-------------|--|
| 教育学部 教務係 | TEL 073-457-7219
edujimu@center.wakayama-u.ac.jp |
| 経済学部 教務係 | TEL 073-457-7805
egaku1@center.wakayama-u.ac.jp |
| システム工学部 教務係 | TEL 073-457-8021
kyoumu-kakari@sys.wakayama-u.ac.jp |
| 観光学部 教務係 | TEL 073-457-8542
kanjimu@center.wakayama-u.ac.jp |
| 学生センター | TEL 073-457-7119
gcenter@center.wakayama-u.ac.jp |
- (2015年9月現在)