



大地震 対応カード

(教育学部版)



(2025.4発行)



地震が発生したら

◆身の安全を確保！

1. 机・テーブルなどの下に身を伏せ、落下物から身を守る。
2. 戸棚、器具など倒れるものから身を離す。
3. 避難用ドアを開け出口を確保する（落下物があるので外に出ない）。
4. 高層建物では揺れが大きいので、窓側から離れ、柱や手すり等にしがみつく。
5. 火器の元栓を閉め、電源を切る。

地震発生時のフローは
裏面へ >>



揺れが収まったら

1. 初期消火

火が天井に移ったらあきらめて速やかに避難。

2. 救助活動

まわりに声をかけ、助けやすい現場から。

3. 負傷者への対応

できる範囲で止血、人工呼吸などの応急処置をする。

4. 避難開始

余震に注意し、所定の避難場所へ避難する。



緊急時パーソナルメモ

氏名

所 属 学籍番号

住 所

電話番号

生年月日 血液型 RH ()

持 病 常備薬

アレルギー

自宅近くの避難場所

<緊急時連絡先>

氏 名 (間柄)

電話番号

③ 山折り

② 谷折り

③ 山折り



家族との連絡 方法①

◆携帯各社の災害伝言板サービス

大規模災害時に携帯電話から安否確認（安否情報の登録）ができる災害用伝言板サービス。

【NTTドコモ】



【au】



【ソフトバンク】



【ワイモバイル】



家族との連絡 方法②

◆NTT災害伝言ダイヤルサービス

ダイヤルは--171

●自分の情報を相手に伝える＝伝言録音

- ①「171」
- ②ガイダンスに従って「1」
- ③自分の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④「1#」
- ⑤30秒以内でメッセージを録音

●相手の情報を聞く＝伝言再生

- ①「171」
- ②ガイダンスに従って「2」
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④「1#」
- ⑤相手のメッセージを再生

※伝言保存期間／2日間（48時間*自動消去）



大学による 安否確認

1. 震度6弱以上の場合は大学が安否確認をするので、本学からの確認メールに対し返信すること。
2. メールが届かない場合は、各自が下記の電話番号へ連絡すること。

026-238-4005 (学生)
026-238-4011 (教職員)

※電話がつながりにくくなる可能性が高いので、なるべくEメールで連絡。

報告事項

- ①所属・学籍番号
- ②氏名
- ③本人や家族の状況
- ④自宅や避難場所の状況



その他緊急時の 連絡先

【学生関係の場合】
学務係 026-238-4005

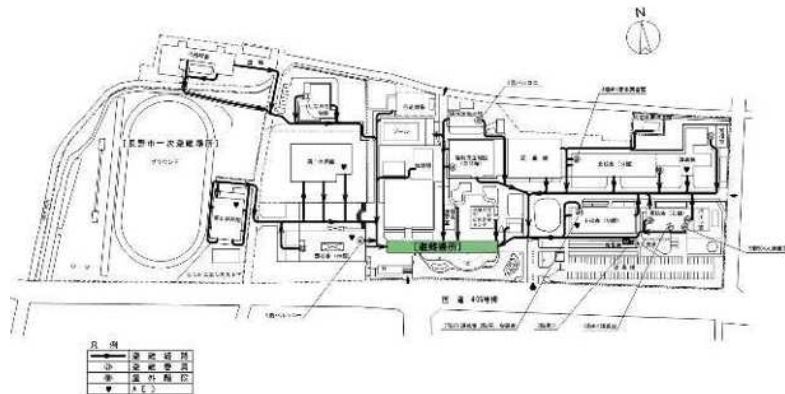
【勤務時間内（8:30～17:15）】
管理係 026-238-4031
会計係 026-238-4026
庶務係 026-238-4011
図書係 026-238-4061
長野附属学校係 026-243-0633
松本附属学校係 0263-37-2212

【時間外・夜間・土日祝日等
（指導教員に連絡がつかない場合）】
警備会社 026-222-2488

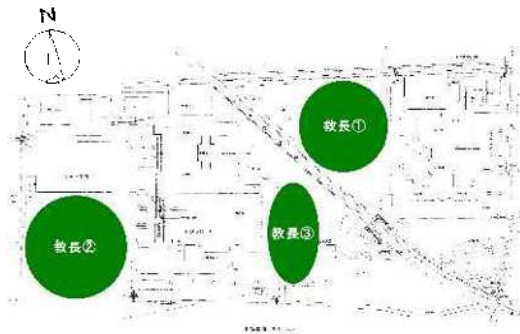
（信大災害・緊急ダイヤル）
0263-37-3333

（災害時優先電話）
教育学部管理係 026-232-8100
附属長野中学校 026-243-0633
附属特別支援学校 026-241-1178

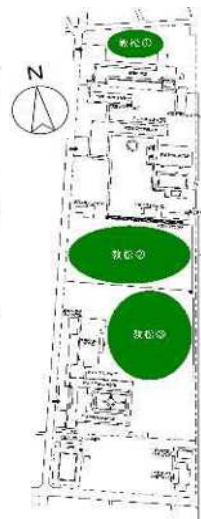
信州大学教育学部避難場所



長野附属学校園避難場所



松本附属学校園
避難場所



地震発生時のフロー

(地震発生)

身を守る！



必要に応じて

- ①初期消火
- ②救助活動
- ③負傷者への対応

教職員の指示に従い
一次避難場所へ避難
(左図参照)

教職員の指示に従い
二次避難場所へ避難

大学本部からの
指示を待つ

救命処置 ～倒れた人がいたら～

