



大地震 対応カード

(教育学部版)



(2020.4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 (関係)

電話番号



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)

※電話が繋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

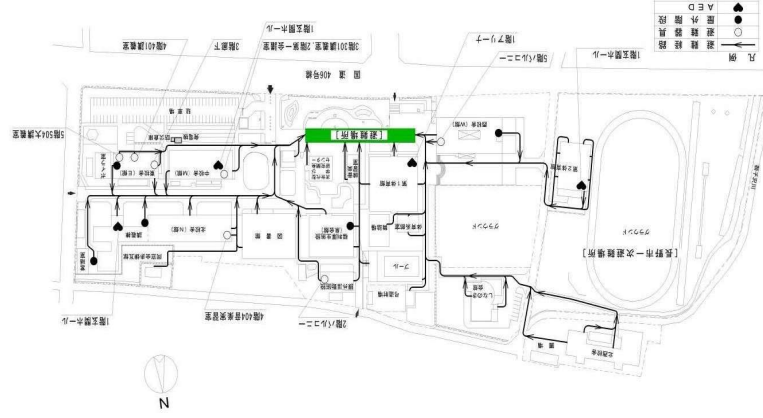
(災害時優先電話)

教育学部管理係 026-232-8100

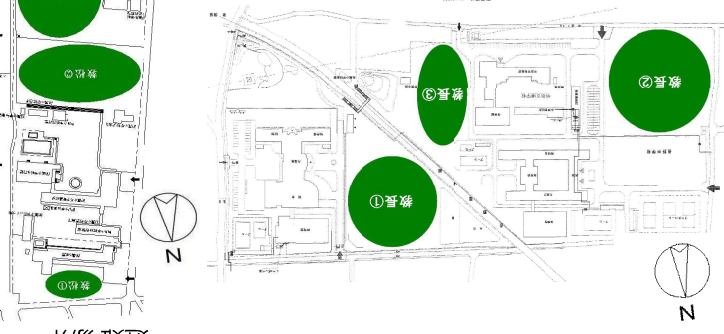
附属長野中学校 026-243-0633

附属特別支援学校 026-241-1178

信州大学教育学部避難場所



長野附属学校避難場所



松本附属学校園
避難場所



地震発生時のフロー

身を守る！
(地震発生)

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~

① 反応なし
② 大声で「反応を呼び」
学生寮 (AEDあり)
第1体育館 第2体育館
中校交差点 講義棟交差点
AED・担架・
119番通報・AED故障

③ 呼吸をみる
呼吸あり
● 気管確保
● 回復体位と位置を調整
● 救急隊を待つ
● 声をかけ、力をつける

④ 胸骨圧迫
● 強く (成人は約5cm・小児は胸
の厚さの約1/3)
● 速く (100~120回/分)
● 絶え間なく (中断を最小にする)
● 圧迫解除後胸がしっかりと戻るまで
● 人工呼吸
● 人工呼吸ができないうえ、ためらわ
れる場合は胸骨圧迫のみを続ける
⑤ 心肺蘇生 (胸骨圧迫30回+人工
呼吸2回) を繰り返す

⑦ AED装着
● 電源を入れ、電極(パッド)を装着する

⑧ 心電図の分析=電気ショックは必要か？
必要あり
⑨ 電気ショック1回
⑩ その後、さらに胸骨圧迫
⑪ 繰り返す
⑫ 繰り返す
⑬ 必要なし
⑭ 必要あり
⑮ 必要なし
⑯ 必要あり
⑰ 必要なし
⑱ 必要あり
⑲ 必要なし
⑳ 必要あり
㉑ 必要なし
㉒ 必要あり
㉓ 必要なし
㉔ 必要あり
㉕ 必要なし
㉖ 必要あり
㉗ 必要なし
㉘ 必要あり
㉙ 必要なし
㉚ 必要あり
㉛ 必要なし
㉜ 必要あり
㉝ 必要なし
㉞ 必要あり
㉟ 必要なし
㊱ 必要あり
㊲ 必要なし
㊳ 必要あり
㊴ 必要なし
㊵ 必要あり
㊶ 必要なし
㊷ 必要あり
㊸ 必要なし
㊹ 必要あり
㊺ 必要なし
㊻ 必要あり
㊼ 必要なし
㊽ 必要あり
㊾ 必要なし
㊿ 必要あり

SHINSHU UNIVERSITY
RCCイボライ2015に基く著作権
するまで、心臓蘇生を続ける
救急隊に引き継ぐまで、または搬送者が目を開けたり意識の回復が出現