

安否連絡

安否連絡について

地震発生時に外出していたり、登校していない場合は、連絡可能な状況になり次第、担任、あるいはチューターに連絡してください。

●担任の連絡先

	名前	連絡先
年		tel:
年		tel:
年		tel:

●チューターの連絡先

	名前	連絡先
年		tel:
年		tel:
年		tel:

学校のEメールアドレス

office@mz.reitaku-u.ac.jp

学校代表電話番号

0572-66-3111

※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メールで連絡してください。



●大切な人の連絡先

名前	連絡先
	tel:
	tel:
	tel:
	tel:
	tel:
	tel:

memo

日頃の準備

大地震の発生を防ぐことはできなくても、適切な準備を行うことで被害を軽減することができます。どんな備えが必要か考えておきましょう。

- 避難場所の確認（学校付近および自宅周辺等）
- 家族との連絡方法および待ち合わせ場所の確認
- 災害用伝言ダイヤルサービスの確認
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認（災害時徒歩約2.5 km/h）
- 緊急時メモの作成・記入
- 具体的な情報収集手段および緊急避難場所等の確認（学校および通学途中）
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 学校および友人等への連絡方法の確認およびリスト整備

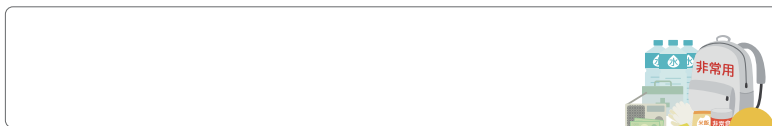
緊急避難アイテム

日頃から準備・携帯しておくことと便利な物

- 現金(小銭も)
- 健康保険証
- タオル・ばんそうこう・包帯
- 手回し充電ラジオ・ライト
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 非常用保温アルミシート
- チョコレート・あめなど
- 大学生証(免許証なども)
- アドレス帳
- 家族、友人の連絡先を記入)
- 雨具(カッパなど)
- ポリエチレン製ごみ袋
- 油性マジックペン

その他非常時に必要なアイテム

- 常用薬とその処方箋
- 運動靴
- ひも、ロープ
- 予備電池
- スリッパ
- 使い捨てカイロ
- 印鑑
- 上着・下着・靴下
- リュック
- 懐中電灯
- ろうそく
- 缶切り・栓抜き
- 洗面用具
- 非常用食料・水



※記入は油性のペンを使用してください。

家族への連絡方法

災害用伝言ダイヤル171

固定電話、携帯電話・PHS等の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声で録音し、その音声を再生（確認）することができます。

0171 へ電話をかける
(ガイダンスが流れる)

伝言の録音 伝言の再生

1 2

市外局番+ 市外局番+
自宅電話番号 被災地の方の電話番号

災害伝言板Web171

パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話の電話番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができます。

災害用伝言板 (web171)
https://www.web171.jp/
へアクセスします。



連絡をとりたい方の固定電話番号や携帯電話番号を入力

伝言を登録・確認 事前に設定することで閲覧者を限定することもできます。

携帯各社の災害伝言板サービス

携帯電話・PHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS番号をもとにして全国から伝言を確認できます。

NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI(au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク・ワイモバイル <http://dengon.softbank.ne.jp/>

各社のQRはこちら



◀地震発生直後は裏面へ



命を守る 大地震対応 マニュアル SAFETY GUIDE

麗澤瑞浪中学・高等学校
Reitaku Mizunami Junior and Senior High School

緊急時パーソナルメモ

氏名

緊急連絡先

住所

電話番号

自宅近くの避難場所

家族との待ち合わせ場所

持病 なし あり ()

かかりつけの病院 ()

常用薬 なし あり ()

アレルギー なし あり ()

血液型

※記入は油性のペンを使用してください。

地震発生直後

地震がおさまったら

落ち着いたら①

落ち着いたら②



今いる場所は
本当に安全？

YES
その場を動かない

NO
避難場所へ避難



自宅あるいは
寮に帰れる？

YES
自宅・寮へ

NO
避難場所へ



▼ポイント▼

▼ポイント▼

▼ポイント▼

▼ポイント▼

学校・園内・寮にいるとき

大きな揺れを感じたら

●危険物から離れる

窓や棚、ガラスなど割れたり中ものものが飛び出しそうなものから離れる。実習中や課外活動中などで、周囲に危険なものがある場合は、すみやかにその場から離れる。

●落下物から頭と手足を守る

机の下にもぐる、バッグや枕、座布団(机内)などで頭を覆うなどして、頭と手足を守る。落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込む。

●出口を確保する

ドア付近にいる人は、ドアを開け、出口を確保する。(余裕がある場合)

●揺れがおさまのを待つ

安全を確保して、揺れがおさまのを待つ。

揺れがおさまったら

●冷静に、落ち着く

余震の可能性もあるので、あわてずしばらく様子を見る。

●周囲の状況を確認

周囲のものが倒れたり、落下してくる恐れがない場合は、その場で待つ。危険と判断した場合は、安全なところへ移動する。

●初期消火

火災が発生している場合は、自分の身が安全な範囲で周囲の協力を得ながら初期消火。消火が困難と判断した場合は、すみやかに火から離れる。

●負傷者の救護

負傷者がいる場合は、自分の身が安全な範囲で周囲の協力を得ながら応急手当をし、教職員に連絡する。

避難する時の注意点

●「おかしも」を守る

「おさない、かけない、しゃべらない、もどらない」を守り、教職員や非常放送の指示に従って落ち着いて避難。身の回りのものは身につけるが、避難に支障が出る大きな荷物は置いていく。

●火災が発生している場合

煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。

●階段で移動

エレベーターは使用せず、階段で移動する。

園内の避難場所

学園内では以下のように避難場所を想定しているが、地震の状況によって、より安全な場所へ避難すること。

学校で活動している時

避難場所 ▶▶ 校舎西側ロータリー

休日や夜間の寮生、Aゾーン

避難場所 ▶▶ ゾーン内のグラウンド

休日や夜間の寮生、中高女子Bゾーン

避難場所 ▶▶ 共用棟前

休日や夜間の寮生、中学男子Bゾーン

避難場所 ▶▶ 第3体育館横芝生

休日や夜間の寮生、Cゾーン

避難場所 ▶▶ テニスコート横の芝生

安全が確認されるまで学校にとどまる

地震が落ち着いた後、通学生は帰宅手段の安全が確認されるまで無理に帰宅せず、原則として学校や避難場所にとどまること。寮生はチューターの指示を受けて行動すること。災害時の歩行速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要することになる。

学園から10kmの地図



通学中

- 周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄りの安全な場所に避難するか」は自分で判断する。
- 被害状況を正しく把握する。
- 事前に家族と相談して決めた避難場所へ移動する。ただし、被災場所やその場の状況によっては安全を最優先し、別の避難場所へ移動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従う。

震災後の行動

- まずは深呼吸
- 周りを確認する
- 情報を集める
- 安否を確かめる
- 待機か帰宅かをきめる



1日(約8時間)で歩ける距離は、一般的に20km程度と言われています。体調等により、徒歩による帰宅が限界となった場合は、付近の「避難場所」(大きな公園、広場など)や、コンビニなどで、休息してください。

情報を集める

災害時における情報収集にはネットが重要な役割を果たします。

- テレビから入手
- ラジオ・ネットラジオから入手



NHKラジオ第1
<https://www.nhk.or.jp/radio/>
インターネットから入手
岐阜県総合防災ポータル
<https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/>
Yahoo!天気・災害
<https://weather.yahoo.co.jp/weather/>

- 多くの人が一斉に帰宅すると各所で混雑が発生するため、余裕を持つことも大切。周りの状況を確認してから帰宅すること。
- 日没後の行動は危険で夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けること。

(目安)

月日	日の出	日没
3月1日	6:20	17:46
6月1日	4:37	19:00
9月1日	5:23	18:18
12月1日	6:41	16:38

※悪天候は1時間早く暗くなる。