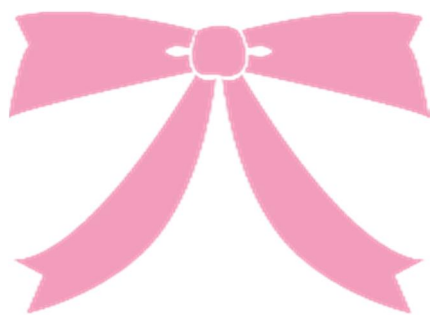


いのちを  
大切にする  
マニュアル



～自分のいのちは自分で守ろう～

平安女学院中学校高等学校

# 危機発生時の生徒の行動

## 【校内にいる場合】

### 地震

- ・落下物注意
- ・机の下に入る
- ・カバン等で頭を守る

### 火災

- ・ハンカチ, タオルで口を押さえ身をかがめてグラウンドに移動する。

### 雷・竜巻・洪水

- ・グラウンドにいる時には安全な校舎内に避難する。
- ・洪水のときは2階以上に避難する。

### 不審者

- ・カギのかかる部屋に隠れ、指示が出るまで静かに身を潜める。

生徒が校内にいる時に危機が起こった場合は、必ず放送で指示を行います。

落ち着いて放送を聞きましょう。

## 【登下校中の場合】

学校に近い場合は学校へ、自宅に近い場合は自宅へ向かう。

公共交通機関が止まって、帰りたくても帰れないときは、近くの広域避難所や駅で待機して指示に従いましょう。

災害時帰宅支援ステーション（コンビニやガソリンスタンドなどの帰宅困難者支援施設）も活用できます。

## 【在宅時】学校からの指示に従う。

在宅時に学校付近に危機（テロ・事件等）が発生した時には休校となる場合があります。無理に登校せずに学校からの指示を確認してください。

### ※ 学校からの指示

- ・「ミマモルメ」、平安女学院中高のLINE@もしくはホームページ

## 【在校時の帰宅の方法】

在校中に危機が発生した場合、状況によっては帰宅させるか学校待機かを判断し、指示します。

### 帰宅方法

- ① 通常交通機関が運休した場合
  - ・ 徒歩での帰宅（日中のみ）
  - ・ 保護者の迎えによる帰宅
  - ・ 交通機関が再開したルートから帰宅させる。
  
- ② 帰宅中に帰宅困難になった場合
  - ・ 学校に引き返す。
  - ・ 途中にある避難所に避難する。  
（事前に各自調べておくこと）

※通常の通学路に限らず安全な経路で帰宅する。

# 安否の確認について

地震など大災害発生時は、安否確認などの電話が急激に増加し、電話がつながりにくい状況になります。その場合には、以下の伝言板サービスを活用しましょう。

## □災害伝言ダイヤル（171）

NTT 東日本・NTT 西日本提供

被災地の方などの電話番号および携帯電話等の番号をキーとして、安否等の情報を、録音・再生できるボイスメール。一般電話、公衆電話、携帯からも利用できる。提供開始時にはテレビ、ラジオ、NTTのホームページなどでお知らせされる。「171」に電話をかけて、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行う。

## □災害用伝言板（web171）

NTT 東日本・NTT 西日本提供

音声データではなく文字（1件あたり100字）で伝言を残すことができる。インターネットで <https://www.web171.jp/> にアクセスして利用する。

## □災害用伝言板（携帯用）

各携帯電話会社提供

自分の安否を文字や音声で登録することができる。他社携帯からの確認の方法やアプリのダウンロードについて事前に確認が必要。

**いざという時に備えて、大切な人の連絡先（携帯電話番号や職場）を覚えていない人は、メモしておきましょう。**

# 学校の安全管理体制

- ・ 訓練の実施

  - 避難訓練（生徒，教職員）

  - 救急救命講習（生徒，教職員）

巻末に資料あり

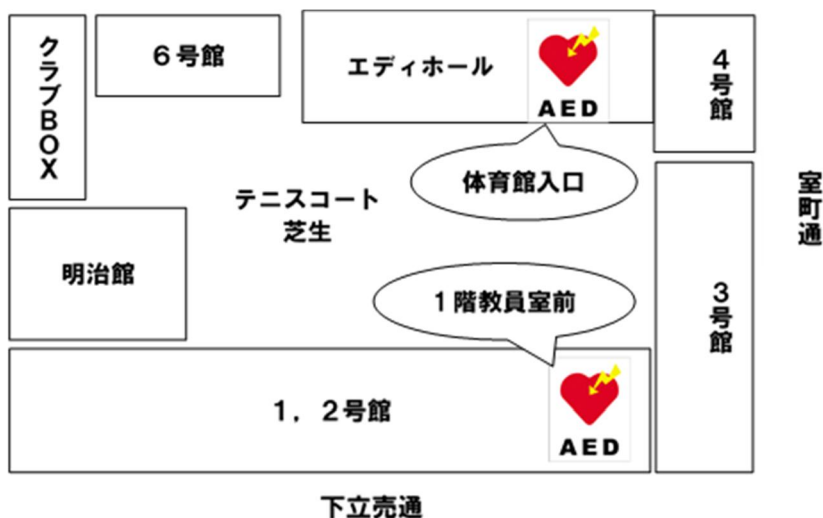
※別途、各種講習会の案内をし、参加を呼びかけています。

- ・ 守衛の配置

- ・ 登下校指導

- ・ カウンセラーの配置

- ・ AED の設置



# 備品について

平安女学院中学校高等学校では、備品として以下のものを常備しています。

## 1. 救急用品

- ・ 救急バッグ×2, 担架×2, A E D 2台

## 2. 装備品

- ・ ヘルメット×30
- ・ 懐中電灯×10
- ・ 多機能防災ラジオ×2
- ・ ハンド型メガホン×2
- ・ 救急シート×30

## 3. 防災キット（生徒一人に1セット）

- ・ 飲料水ペットボトル（500ml）,
- ・ カロリーメイト 1箱
- ・ マスク
- ・ 軍手

## 4. 防犯用品

- ・ さすまた×2



# 危機が発生した時には



お互いに声を  
かけ合おう



まず深呼吸しよう



安否を確認しよう



情報を集めよう



# 応急手当の方法 1 (心肺蘇生法)

## 傷病者発生時における判断・行動チャート

「反応 (意識)」

なし / わからない

119番・AEDの手配・応援要請

① 「普段どおりの呼吸」

なし / わからない

心肺蘇生の実施

ただちに胸骨圧迫開始 (30回)

〈省略可〉気道確保して人工呼吸 (2回)

胸骨圧迫 30回と人工呼吸 2回を繰り返す



AEDが到着

電源を入れ、素肌にパッドを貼る



救急車が現場に到着するまでの時間は京都市で6分～7分です。呼吸や心臓が止まった場合、何もしないでいるとその人のいのちは急速に失われていきます。また、AEDによる電気ショックを行うまでの時間が1分遅れるごとに生存退院率は7～10%低下するといわれています。そばにいる人が1秒でも早く行動することが大切です。

## 死戦期呼吸（あえぎ呼吸）と

### ケイレンについて

突然心停止となった場合、「死戦期呼吸」とよばれるゆっくりあえぐような呼吸や「ケイレン」が認められることがあります。

突然、目の前で卒倒し、いつもと様子が違う呼吸や「ケイレン」を認めた場合「心停止」の可能性を疑い、行動を始めることが重要です。死戦期呼吸や「ケイレン」の判断ができない場合や自信がもてない場合は、胸骨圧迫とAEDの使用を開始します。

## 応急手当の方法 2（心肺蘇生法詳細）

### ■ 救急車の手配 119 番へかけると



「火事ですか？救急ですか？」  
「住所を教えてください」  
「あなたのお名前は」  
「どこに救急車をつけますか？」  
などいくつか質問されます。  
冷静にこたえましょう。

### ■ 助けを求める



できるだけたくさんの人を集めましょう。  
救急車の誘導や AED を持ってくる人など、たくさん人間が必要です。教室で倒れて周囲に生徒しかいない場合は、教員室の先生を呼びにいきましょう。

### ■ 呼吸の確認



胸部と腹部動きを観察し、普段通りの呼吸（ゆっくり、あえぐような呼吸は呼吸なしと判断します）があるかどうか 10 秒以内に判断します。

## ■ 胸骨圧迫



胸骨圧迫が一番重要！  
他に何もできなくても、これだけは続けましょう！

### 胸の真ん中を

#### 《強く》

成人は少なくとも 5cm で 6cm を超えない、  
小児は胸の厚さの 1/3 沈む程度

#### 《早く》

1 分間に 100 回～120 回

#### 《絶え間なく》

中断は最小限にする

- ★ 正常な呼吸や目的のあるあるしぐさがみられるまで決して中断しない。
- ★ 複数の救助者がいる場合には交代も検討する。

## 止血法

- ・ 出血があるときは、速やかに「直接圧迫止血法」で処置をする。
- ・ きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどを傷口に当てて圧迫する。
- ★ 感染防止のためビニール手袋やレジ袋などを使用して血液に直接触れないようにする。
- ★ 出血を止めるために、手足を細い紐や針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあり危険。