

# 防災のしおり



東京家政学院中学校・高等学校

中学 ・ 高校

1 年 組 番 氏名

2 年 組 番

3 年 組 番

---

はじめに・・・

地震は天災、しかしそこで発生する火災やパニックは人災ともいえます。登下校中、授業中、放課後の活動中での災害に対する、私たちの注意や行動が被害を少なくします。そのためには日頃の心の準備が大切です。

## I 東京家政学院中高の防災対策

### 1、防災組織

中高本部 校長室

校長＝教頭＝生徒指導（点呼班）

### 2、防災対策

◆生徒用非常持出袋（水・乾パン・防災用アルミシート）・

・防災頭巾・防災のしおり

◆防災訓練 各学期1回実施（中学 下校訓練）

◆医療機関との連携→東京通信病院へ連絡

ていしんびょういん  
東京通信病院

東京都千代田区富士見 2－14－23

電話 03－5214－7111

◆備蓄・飲料水、非常食、防寒用シート、毛布、簡易トイレ保管

#### 中学校非常用倉庫

毛布、飲料水、非常食、トイレ、救急箱など

#### 高等学校 4 階倉庫

毛布、飲料水、非常食、トイレなど

#### 高等学校 5 階倉庫

手回し充電式 LED ラジオ、ランタン、非常食など

## Ⅱ 各自の防災の心得

**日常の心構え** 日頃から先生のお話や校内放送を静かに聞く。

- (1) ハンカチ（タオル）・生理用品など、各自非常時に必要なものは、ロッカーに常備しておく。（常備薬は少し多めに携帯する）
- (2) 廊下などでは、数人横並びで歩いたり、大声で騒いだり、走ったりしない。
- (3) 敏速な行動をするためには、靴はきちんと履く。
- (4) 避難訓練には真剣に取り組む。

《 旅行先でも避難経路を確認する習慣をつける 》

## 地震発生時の注意

### A 校内

★非常事態が発生したら、まず落ち着き、静かにして先生や緊急放送の指示に従う。

《 授業中に限らず、昼休みや放課後の活動中も同様に行動する。 》

(1) 出入り口のドアを開け、避難口を確認する。

(2) 机の下にもぐり、机の脚を対角線状に握る。

- ・ 防災頭巾を身につける。
- ・ 天井・壁・窓ガラスの破片・ロッカー等の転倒に注意する。
- ・ 理科室・調理室等で火を使用している場合は、火を消す。
- ・ 体育館・校庭では、落下物に注意して建物・塀から離れ、先生の指示に従い、中央部に集まる。
- ・ 避難時のエレベーターの使用は禁止。(閉じ込められる危険あり。)

(3) 揺れが収まった時点で、先生の指示により行動する。

＊避難する時は＊

お =押さない

か =駆けない

し =しゃべらない

も =もどらない

(4) 避難後は各クラスの評議員が人員点呼をし、担当教師に報告する。

(5) 交通機関が不通になった場合は、校内待機となり交通機関の回復を待ち、可能な限り保護者に連絡すること。

## **B** 校外

### ＜登校前＞

地震で交通機関がとまった場合には、臨時休校となる。

・子供安全連絡網が発信された場合はその指示に従うこと。

### ＜登下校中＞

(1) 原則は、自宅に戻る。

- (2) 学校の近く（市ヶ谷の前後 2 つくらいの駅）にいる場合は、登校して（下校中の場合も学校に戻り）、状況を確認しながら指示に従い行動する。
- (3) 自宅に近い場合は歩くか、他の交通手段で自宅に戻る。
- (4) 学校にも自宅にも戻れない場合、近くの避難場所で揺れがおさまるまで待機する。（利用交通機関の避難場所確認プリントをこの冊子に差し込んでおくこと。）
- (5) 私学ネットワークの活用 ＜登下校時の緊急避難ネットワーク＞
- 登下校中に大地震が起きて電車やバスが止まり、学校や自宅にたどり着けなくなった場合は、近くにある**東京の私立中学・私立高校**に避難することができる。沿線の**女子校**または**共学校**を確認しておく。
- ただし、避難先の状況によっては受け入れてもらえないこともあるので、複数の学校を候補として考えておく。詳細は東京都の**私立中高協会**の HP で確認しておくこと。

<http://www.tokyoshigaku.com>

## ＜電車内＞

車内放送に注意し、その指示に従う。

- (1) 網棚からの落下物に注意し、つり革・手すりにつかまり、頭を防護する方法や物を確保する。
- (2) あわてて電車の外に出ないこと。（地下鉄では駅間で地震発生の際は、次の駅まで進行することが原則）

## ＜歩行中＞

パニックに巻き込まれないように注意する。

- (1) 基本的には近くの公園・空き地に一時避難する。
- (2) 狭い路地、川べり、ブロック塀、橋などから遠ざかる。
- (3) 道路の亀裂に注意しながら、看板、ガラス破片、自動販売機の転倒、切れた電線などに注意する。（ハンドルをとられて飛び込んでくる車・バイク・自転車に注意。）
- (4) 建物の中にいるときは、むやみに外に飛び出さないこと。
  - ・ 広い空間を見つけ、頭を防護する硬いものを頭から少し浮かせて防護する。

- ・屋外の非常階段は、建物から分離する危険があるので注意して誘導の指示を待つこと。
- ・エレベーターでの避難は避ける。
- ・地下街には、60m間隔に出口があることを知っておく。

**注** 火災発生時は煙・有毒ガスの充満が速い。

- (5) 非常事態が発生した場合に備え、緊急に身を寄せる場所または徒歩で帰宅する道筋などについて、調べておく と安心。

### <校外での授業やクラブ活動中>

引率の先生の話 を静かに聞き、現場の指示に従い、落ち着いて行動すること。

## 火災発生時の注意

### A 校内

#### 1 逃げる

- ◆ 他のものに燃え広がったら、避難する。
- ◆ 煙を吸わないように、ハンカチやタオルなどを口と鼻にあて、姿勢を低くして速やかに避難する。
- ◆ 室内では壁づたい、廊下では中央、が鉄則。



## 2 知らせる

◆ 大声で知らせる。

◆ 非常通報

火災を発見して通報する場合→屋内消火栓の非常ボタンを確認してから押す。その後は教諭が急行するので、生徒は速やかに逃げること。

◎消火器・消火栓…各階に配置してある。

◎火災感知器…火災等の煙を感知した場合に作動する。

## **B** 校外

◆ 119 番に通報する。

◆ 近くにいる大人に知らせる。

◆ 逃げる。

## Ⅲ 地震、その他の災害時の学校からの連絡方法

① 子ども安全連絡網による発信。

② 学校ホームページ <http://www.kasei-gakuin.ed.jp/>

を活用・掲載する。

③ ニッポン放送の緊急連絡を活用。「私立学校安否情報」

(東京家政学院は、第 1 支部に所属)

④ 学校長→教職員（担任）→生徒への電話連絡網。

※ 災害が発生した場合には、次のように対応する。

在校時 ：すべての活動を中止して、学校の指示に従う。

登下校時：安全に注意して帰宅する。

自分で学校・保護者に状況を連絡する。

在宅時 ：連絡網による指示を待つ。

基本的には登校せず、自宅学習。

## まとめ 【心得 10 カ条】

- 1 身の安全を確保
- 2 火の始末
- 3 出口を確保
- 4 あわてない
- 5 避難は徒歩で
- 6 協力し合い、応急救護
- 7 狭い道、建物類に近づかない
- 8 正しい情報を聞く
- 9 ツイッター、LINE などあらゆる手段で家族と連絡をとる

## 10 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意

### 災害用伝言ダイヤル「1 7 1」の使い方 [ NTT 設置 有料 ]

**\*NTT のホームページ参照**

【伝言の録音】    1 7 1



ガイダンスに沿って1を  
プッシュする。



自宅電話番号をダイヤル



メッセージ録音（30 秒以内）

【伝言の再生】 1 7 1



ガイダンスに沿って2を  
プッシュする。



連絡を取りたい方の

電話番号をダイヤル



メッセージ再生

普段の通学経路

---

その他 帰宅可能な経路

---

利用路線各駅最寄の私立学校（女子校）

---

駅

---

駅

## 連絡先

自宅住所：

---

電話番号

---

保護者氏名：（ ）

電話番号

---

その他の緊急連絡先 1：（ ）

---

その他の緊急連絡先 2：（ ）

---

血液型 （ A ・ B ・ O ・ AB ）

アレルギー （有・無）：

具体的に

---

☆備蓄 BOX の中身チェック（期限確認・必要なものは入れておく）

- ☐ 非常持出袋
- ☐ ホイッスル（緊急笛）
- ☐ レスキューシート
- ☐ 防塵マスク
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ペットボトルの水 500ml
- ☐ レトルト食品×2
- ☐ 保存用クッキー
- ☐ スプーン×2
- ☐ その他各自用意（タオル・ティッシュ・生理用品・常備薬）
- ☐
- ☐

東京家政学院中学校                      03－3262－2255

東京家政学院高等学校                  03－3262－2256

**E-mail:koho@chuko.kasei-gakuin.ac.jp**

学校周辺と避難場所の地図を貼りましょう。