



ひなんばしょ
避難場所

防災意識を高めよう(事故、自然災害に備える)



災害時に必要な水の量はどれくらい?

できることか
ら始めよう

大きな地震が起こると、水道
管が壊れてしばらく水道が使
えなくなることがあります。

災害に備えて、水の備蓄をしてみましょう。

普通一般的に売られている2リットルペットボトルだと
賞味期限が1~2年ですので、期限を決めて、保管し
ておく習慣をつけておくと良いと思います。期限が迫
ったら、飲用、生活用水として利用し、買い換えるよう
にしましょう。その他、食糧、ガスボンベなど備蓄でき
るものを考えてみましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを
流す、食器を洗う時
などに使う水

必要量

あればあるほど良い

9月1日は 防災の日 おうちで 地震対策

おうちの人と確認してみよう!



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して
固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで
本が飛び出すのを防ぐ



玄関

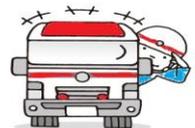
地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

9/9,10 保健室に実習生が来ます。甲南女子大学看護学部の学生さんです。看護に
興味のある人、進路を考えている人は保健室に来てね。色々お話を聞いてみましょう~

救急車を呼んで!
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話か
らかけると市外局番から大体の場所
がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょ
う。必要なことは、電話口で聞いて
くれます。

3 救急であることを伝える



火事ですか?
救急ですか?

救急です

4 来てほしい場所(住所)を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点
の名前などを伝えましょう。スマホの地図ア
プリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在
地を示す番号)や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



70才くらいの
女性です

大体の年齢(何才くらいに見え
る)を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったとき
などに電話がかかってくるこ
とがあります。

AEDを持ってきて!
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

中央棟事務所前

体育館玄関

グラウンド更衣室内

