

災害が発生したら

- 倒れやすいものから離れ、落下物に注意。(時計、エアコン、扇風機、ホワイトボードなど)
- むやみに動かず安全を確認。
- 非常口やドア、窓を開けて避難口を確保。
- 避難は徒歩で、荷物は最小限に。(身の安全を確認後、火の始末は確実に！)
- エレベーターを使用せず階段で避難。
- 正確な情報収集に努める。
- 負傷者の救護や初期消火に協力。
- 家族との安否確認および聡明舎へ安否連絡。

地震発生直後は裏面へ

聡明舎への連絡方法

安否連絡について

大地震が発生した場合、聡明舎は塾生の安否確認を行います。地震発生時に聡明舎に通塾していない場合は、連絡可能な状況になり次第、下記アドレスにメールで聡明舎に連絡してください。

info@so-mei.jp

報告事項

①通っている校舎 ②氏名 ③学年
④本人・家族の状況 ⑤自宅の状況
⑥連絡の取れる連絡先 ⑦その他

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。どんな備えが必要と考えておきましょう。

- 避難場所の確認 (聡明舎にいるとき、通塾時、自宅周辺にいるとき)
- 家族との連絡方法および待ち合わせ場所の確認
- 災害伝言サービスの確認と事前登録
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認 (災害時徒歩約 2.5km/時)
- 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 (聡明舎にいるとき、通塾時、自宅周辺にいるとき)
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 聡明舎への安否確認連絡方法の確認

緊急避難アイテム

日頃から準備・携帯しておく便利な物

- 現金 (少しでも小銭)
- 雨具
- 大地震対応マニュアル
- 携帯充電ケーブル
- タオル・絆創膏・包帯
- レジ袋
- 手回し充電ラジオ・ライト
- 油性ペン
- ティッシュ・ウエットティッシュ
- チョコ・アメなど

その他非常時に必要なアイテム

- 常備薬とその処方箋
- リュック
- 予備電池
- 非常用食料・水
- 使い捨てカイロ
- 缶切り・栓抜き
- 懐中電灯
- 上着・下着・靴下
- 手袋・軍手
- 運動靴
- スリッパ
- 歯ブラシなどの洗面具
- ひも・ロープ
- ろうそく・ライター
- 印鑑・預金通帳
- 非常用保温アルミシート

memo

笑顔と優しさ、挑戦する勇気を育てる

so-mei **聡明舎**

大地震対応マニュアル

冷静に行動する
自分のことは、自分で守る意識を持つ
助け合う、弱きものに手を差し伸べる
絶対にあきらめない

家族への連絡方法

NTT 災害伝言ダイヤルサービス

地震など大災害発生時に、安否確認などの電話が爆発的に増加し、繋がりにくい状況になった場合、提供されるサービスです。(このサービスに関する質問等は聡明舎ではお答えすることができません。)

伝言の録音 伝言の再生

- ① 171 へ電話をかけます。ガイダンスが流れます。
- ② 1 を押す 2 を押す
- ③ 市街局番+自宅電話番号 市街局番+被災地の方の電話番号

市外局番 電話番号 事前に記入しておきましょう

※被災地の方も、被災地以外の方も利用方法は同じです。

- 利用可能な端末 / NTT の一般電話、公衆電話、携帯電話
- 蓄積伝言数 / 1 電話番号あたり 1~10 伝言
- 録音時間 / 1 伝言 30 秒以内
- 伝言保存期間 / 2 日間 (48 時間※自動消去)

こちらは事前登録が必要！(事前テストもするべき)

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。

あらかじめ指定したご家族や知人に対して、災害用伝言板に登録されたことをメールでお知らせする機能も提供される。また、インターネットからも安否情報の確認が可能。

各社の QR コードはこちら

- NTT ドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- ワイコム <http://dengon.willcom-inc.com/>

緊急時パーソナルメモ

氏名 _____

校舎 _____

学年 _____

在籍学校 _____

緊急連絡先 _____

住所 _____

電話番号 _____

持病 あり 無し 常備薬 あり 無し

アレルギー あり 無し ()

自宅近くの避難場所 _____
家族との待ち合わせ場所 _____
家族と話し合い共有してください

地震発生直後 → 揺れがおさまったら → 落ち着いたら① → 落ち着いたら②

POINT 1

地震発生 身を守る

POINT 2

今いる場所は本当に安全? YES その場所を動かない NO 避難場所へ避難

POINT 3

家族との安否確認

POINT 4

自宅に歩いて帰れる? YES 自宅へ NO 避難場所へ

聡明舎へ安否連絡

聡明舎にいるとき

- 窓や棚、ガラスなど割れたり中の物が飛び出しそうな物からはなれる。
- 机の下などに潜るか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、落下物(時計・扇風機・エアコン・ホワイトボードなど)から頭や手足を守る。
- 余裕があれば、ドア付近にいる人は、ドアを開け、出口を確保する。
- 周囲に危険な物がある場合は、すみやかにその場から離れる。
- 落下物がない場所にいる場合は、その場に座り込み揺れがおさまるのを待つ。

自分自身の心構え

- 冷静に、落ち着く。
- 建物の傾き、壁のヒビなどを確認。
- 火災が起きていないか? 火災の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。また、消火が困難と判断した場合は、火から離れる。
- 負傷者はいないか? 負傷者がいる場合は安全な範囲で周囲の協力を得ながら応急手当を試み、周りの大人に協力を要請する。
- 余震の可能性もあるため、慌てずしばらく様子を見る。
- ガラス、ホワイトボードなどが倒れる恐れがなく、天井からの落下物がないと確認できた場合は、動かない方が安全である。

移動に移るときの注意点

- 火災の場合、煙を吸わぬようタオルなどで口を覆う。
- 移動するときはなるべく階段で移動する。

聡明舎を基点とした避難場所

避難場所は、広く、火災による延焼の恐れがないところが適しています。聡明舎ではあらかじめ以下の場所を一時避難場所として想定していますが、地震の状況次第で、より安全な地域避難場所へ避難してください。

各校舎の一時避難場所

瀬谷校：瀬谷駅前広場
橋戸校：橋戸原公園
大和校：大和校前の駐車場
高校部：瀬谷駅前広場

各校舎における地域避難場所

瀬谷校：瀬谷中学校
橋戸校：瀬谷第二小学校
大和校：草柳小学校
高校部：瀬谷中学校

帰宅する際の注意

余震がおさまらず落ち着いたら、自宅に帰るか検討する。帰宅の際には歩いて帰宅することになります。チェーンメールなどの情報に惑わされず、テレビ・ラジオなどで正確な情報を収集しましょう。

多くの人が一気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しましょう。

災害時の歩行速度は約 2.5km/時程度、5km 先まで行くのに 2 時間かかります。いつもより多くの時間がかかると心得ましょう。

日没後の行動は危険です。夜間は停電している可能性もあり、犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1 人での行動は避けましょう。

月日	日の出	日没
3月20日	05:45	17:53
6月20日	04:25	19:00
9月20日	05:27	17:41
12月20日	06:46	16:31

※悪天候は1時間早く暗くなります。

通塾中

- 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、自動販売機など倒れる可能性のある物から離れ、落下物にも注意する。
- 「帰宅するか」「そのまま塾に行くか」または、「最寄りの安全な場所に避難するか」をしっかりと判断する。

- 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。

家族の電話番号

() - () - ()

() - () - ()

() - () - ()

東日本大震災において生存率 99.8% 「釜石の奇跡」になろう避難三原則

岩手県釜石市内の小中学校の防災教育で、とくに重きを置いていたのが「自然に向かい合う姿勢」を子供たちに与えること。そして子供たちに伝えたのが以下の避難三原則だった。その結果、全児童約三千人のほとんどが命が救われた。

- ① 想定にとらわれるな。(災害予測図を信じるな)
- ② その状況下において最善を尽くせ。
- ③ 率先避難者たれ。