

けせんちゃん マニュアル

「災害時における対応—気仙支部学校保健
部会の支援活動を考える—」

岩手県高等学校教育研究会
学校保健部会気仙支部

緊急連絡先一覧

- ★ 警察の出動要請 110番
- ★ 救急車の出動要請 119番

● 医療機関 ●

岩手県立大船渡病院	〇〇 - 〇〇〇〇
岩手県立高田病院	〇〇 - 〇〇〇〇
住田地域診療センター	〇〇 - 〇〇〇〇

● 警察機関 ●

大船渡警察署	〇〇 - 〇〇〇〇
大船渡警察署（〇〇交番）	〇〇 - 〇〇〇〇
大船渡警察署（〇〇駐在所）	〇〇 - 〇〇〇〇

● 消防機関 ●

大船渡消防署	〇〇 - 〇〇〇〇
陸前高田消防署	〇〇 - 〇〇〇〇
大船渡消防署（住田分署）	〇〇 - 〇〇〇〇

● 市町村機関 ●

大船渡市役所	〇〇 - 〇〇〇〇
陸前高田市役所	〇〇 - 〇〇〇〇
住田町役場	〇〇 - 〇〇〇〇

● 県の機関 ●

岩手県教育委員会事務局	〇〇〇 - 〇〇〇 - 〇〇〇〇
●スポーツ健康課総括課長	(直通) 〇〇〇 - 〇〇〇 - 〇〇〇〇
大船渡地方振興局	〇〇 - 〇〇〇〇
大船渡保健所	〇〇 - 〇〇〇〇

● 学 校 ●

〇〇高等学校	〇〇 - 〇〇〇〇 (事) 〇〇 - 〇〇〇〇 (職) 〇〇 - 〇〇〇〇 (定)
〇〇高等学校	〇〇 - 〇〇〇〇 〇〇 - 〇〇〇〇 (農場)
〇〇特別支援学校	〇〇 - 〇〇〇〇 (事)
〇〇高等学校	〇〇 - 〇〇〇〇 (事) 〇〇 - 〇〇〇〇 (職)
〇〇高等学校	〇〇 - 〇〇〇〇 (事) 〇〇 - 〇〇〇〇 (職)

● その他 ●

東北電気保安協会 大船渡事業所	〇〇 - 〇〇〇〇
-----------------	-----------

災害用伝言ダイヤル「171」

大規模な災害が発生した際、その安否情報を録音して伝える「声の伝言板」

「171」をダイヤルし、ガイダンスに従ってください。

地震災害が起きたときー直後ー

<p>〈 病気・怪我について 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→安否・負傷者の確認。保護者連絡 <input type="checkbox"/>→救急バッグ・担架・毛布・水の準備 <input type="checkbox"/>→保健課職員・保健委員の生徒と連携 <input type="checkbox"/>→災害時健康調査のポイントを教職員に指示 <input type="checkbox"/>→負傷者や手当、時間等すべて記録。個人情報に注意 <input type="checkbox"/>→ベッドや書棚などの安全確認 <p>(避難所になった場合にチェックすること)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→医療チームと話し合い <input type="checkbox"/>→保健の先生であることや保健主事であることを名札等で示す <input type="checkbox"/>→障害のある人、赤ちゃん、人工透析者の人数を調査 <input type="checkbox"/>→食糧の配給が遅れている場合、保存してある飴の配布。糖分補給 <input type="checkbox"/>→状況が落ち着いてきたら、災害時共同生活用ポスター貼付 <input type="checkbox"/>→医療用具・薬品等、必要数量の確認 <input type="checkbox"/>→「病」の生徒確認 「病」の生徒確認 	<p>〈 栄養・睡眠について 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 飲料水の確保 <input type="checkbox"/>→簡易水道の設置の検討 <input type="checkbox"/>→摂食状況・睡眠状況を把握する体制の準備 <input type="checkbox"/>→チェックポイントの確認、教職員への提示 避難所設営及び運営に協力 <input type="checkbox"/>→
	<p>〈 心のケアについて 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→避難後、生徒の安全が確認された場所で、声かけ、落ち着かせる <input type="checkbox"/>→心身の健康観察を行い、必要な者には応急処置、健康診断 <input type="checkbox"/>→
<p>〈 環境衛生について 〉</p> <p>水質管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→飲料水・うがい水の確保 <input type="checkbox"/>→水道水の水質検査 <input type="checkbox"/>→水飲み場管理。清掃状況のチェック <input type="checkbox"/>→ペットボトル・ドリンクタンクの設置、紙コップの用意 <p>衛生管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→消毒薬・石けん・ウェットティッシュ等の確保 <input type="checkbox"/>→ウェルバスマやアルコール等、手指消毒薬の設置 <input type="checkbox"/>→トイレの使用計画立案・準備 <input type="checkbox"/>→使えないトイレには「使用禁止」の表示 <input type="checkbox"/>→トイレの衛生管理 <input type="checkbox"/>→簡易トイレの準備、管理（排泄物処理依頼等） <input type="checkbox"/>→教室の空気の状態 <input type="checkbox"/>→側溝の衛生管理、排水状況、消毒状況など <input type="checkbox"/>→ <input type="checkbox"/>→ 	<p>〈 協力・連携について 〉</p> <p>正確な情報を収集し、必要な情報を関連機関に報告</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→市町村対策本部 <input type="checkbox"/>→教育委員会 <input type="checkbox"/>→消防署 <input type="checkbox"/>→警察署 <input type="checkbox"/>→医療機関、保健所等 <input type="checkbox"/>→交通機関 <input type="checkbox"/>→保護者 <p>県・市町村教育委員会・教育事務所</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→児童生徒の避難状況について確認、連絡 <input type="checkbox"/>→児童生徒、職員の被災状況・学校の被災状況の確認、連絡 <p>消防署</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→救助者のある場合、救助、救急車の要請 <input type="checkbox"/>→火災が発生している場合、消火要請 <p>医療機関</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→ケガ等の状況により医師、看護師の派遣要請 <input type="checkbox"/>→負傷者等の受け入れ要請 <p>保護者</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>→負傷児童生徒の保護者への連絡 <input type="checkbox"/>→負傷児童生徒の医療機関への受け入れ状況の確認・連絡 <input type="checkbox"/>→残留生徒の保護方法についての確認・連絡 <input type="checkbox"/>→児童生徒の引き渡し方法について確認

地震災害が起きたときー1週間後ー

〈 病気・怪我について 〉

- 身体症状が表面化する時期。受容的・支持的に対応
- 災害時健康観察表を使って生徒の健康状況把握
- 喘息・アトピーなどの慢性疾患や既往症の悪化に注意
- 感染症予防のための手洗い・うがい・換気の指導
- 感染症等予想される疾病に関する予防方法。保健だよりによる情報提供
- 必要に応じて家庭訪問を計画（避難所になっている場合にチェック）
- 医薬品の整備、確認
- 学校再開前と後の保健室の活用、医療チーム等との協議
- 個人情報管理
- 風邪予防と歯磨き励行のポスター
- 医療相談場所の明記
- 負傷状況とその手当についての記録と整理
- 「病」の生徒確認 「病」の生徒確認

〈 環境衛生について 〉

- 水質管理
 - 水道水の水質検査。管理
 - ペットボトル・ドリンクタンク、紙コップ等の準備
 - 水飲み場の管理、清掃状態
- 衛生管理
 - 手洗い場の衛生管理。うがい用の薬液と紙コップ、バケツの準備
 - トイレの衛生管理。使用できないトイレの「使用禁止」の貼付
 - トイレの排泄処理。汚物の処理の確認
 - 教室等の空気の状態。換気や悪臭などの問題
 - 教室・トイレ・水飲み場・廊下等の清掃状況
 - ゴミの処理
 - 環境衛生検査について学校薬剤師や県・市町村への連絡
- 健康観察・感染予防
 - 風邪予防ポスターの貼付。風邪をひいている生徒の有無。（人数確認）
 - 感染予防のための手洗い・うがい・換気の指導
 - 歯磨きが出来なくて口腔等の不調を訴えている生徒の有無
 - トイレになかなか行きづらくて、便秘等の体調不良訴える生徒の有無
 - 入浴が出来ず、身体の痒み・アトピーがひどくなっている生徒の有無
 -

〈 栄養・睡眠について 〉

- 飲料水の確保
 - 水道水再開後の水質検査
 - 簡易指導の設置の検討（必要に応じて）
- 摂食状況・睡眠状況の把握
 - 健康観察表を作成。チェックポイントを教職員に指示
 - 摂食状況・睡眠状況について記録
 - 食糧の確保
- 布団、毛布、寝台等の確保（避難所として）
 - 支援物資の確認、保健室の寝具類の整備
- 給食
 - 給食の配膳の衛生状態
 - 給食再開に向けて計画の立案、協力
 - 栄養職員と連携をとり、特別給食等への協議
- 保健指導
 - 生徒及び保護者へ睡眠、栄養に関する情報提供（保健だより活用）
 - 栄養・睡眠についての指導。それらの問題に対する対処の仕方

〈 心のケアについて 〉

- 心身の健康観察により、必要と思われる者には個別の健康相談
- 必要と思われる者には、臨床心理士、スクールカウンセラーなどのカウンセリング
- 様々なストレス症状に対処する方法を保健だよりで全体に通知

〈 協力・連携について 〉

- 消防署
 - 通学路の安全確保、地域、道路の破損状況の確認
- 避難経路の確認
- 保健所
 - 衛生状況の報告。必要に応じて衛生管理の要請。
- 水道・下水道・電気・ガス・電話等安全を確認し、必要に応じて関係機関に連絡
 - 市町村
 - 電気
 - ガス
 - 臨時公衆電話の設置

地震災害が起きたとき－1ヶ月後－

<p>〈 病気・怪我について 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> → 精神的な病気の早期発見に努める <input type="checkbox"/> → 出欠状況の確認及び分析を毎日実施 <input type="checkbox"/> → 慢性疾患のある生徒に対する個別指導 <input type="checkbox"/> → 疲れ、食欲不振、便秘、睡眠不足、運動不足を念頭に置いた保健指導 <input type="checkbox"/> → 風邪やインフルエンザの流行 <input type="checkbox"/> → 記録を整理 <input type="checkbox"/> → 医療チーム等と生徒や地域における健康問題に関する情報交換 <input type="checkbox"/> → スポーツ振興センターへの医療費請求がないか調査 <input type="checkbox"/> → 「病」の生徒確認 「病」の生徒確認 <input type="checkbox"/> → 	<p>〈 栄養・睡眠について 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 飲料水・食糧の確保 <input type="checkbox"/> → 不足状況 <input type="checkbox"/> → 水道水・炊き出しの衛生状況 摂食状況・睡眠状況の把握 <input type="checkbox"/> → 摂食状況・睡眠状況の健康観察の強化 <input type="checkbox"/> → 健康観察の共通理解。結果を集計 布団・毛布・寝台等の確保 <input type="checkbox"/> → 不足状況 <input type="checkbox"/> → 寝具類を干すなど、環境衛生保持 給食 <input type="checkbox"/> → 給食の配膳台の衛生状態 <input type="checkbox"/> → 摂食状況及び残量調査 保健指導 <input type="checkbox"/> → 健康観察から気になる生徒への個別指導、相談活動 <input type="checkbox"/> → 保健だよりの発行、子どもの心身の観察のポイントや対応を保護者へ啓発。 <input type="checkbox"/> → 医療機関や保健師、栄養士その他の関係機関との情報交換・連絡 <input type="checkbox"/> →
<p>〈 環境衛生について 〉</p> <p>水質管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> → 飲料水の状態。水質検査及び管理 <input type="checkbox"/> → 水飲み場の管理。清掃状況 <p>衛生管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> → 手洗い場の衛生管理 <input type="checkbox"/> → うがい用の薬液と紙コップ、バケツの準備 <input type="checkbox"/> → トイレの衛生管理。使用できないトイレの「使用禁止」の貼付 <input type="checkbox"/> → トイレの排泄処理。汚物の処理の確認 <input type="checkbox"/> → 教室等の空気の状態。換気や悪臭などの問題 <input type="checkbox"/> → 教室・トイレ・水飲み場・廊下等の清掃状況 <input type="checkbox"/> → ゴミの処理 <input type="checkbox"/> → 環境衛生検査について学校薬剤師や県・市町村への連絡 <p>健康観察・感染予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> → 風邪予防ポスターの貼付。風邪をひいている生徒の有無。(人数確認) <input type="checkbox"/> → 感染予防のための手洗い・うがい・換気の指導 <input type="checkbox"/> → 歯磨きが出来なくて口腔等の不調を訴えている生徒の有無 <input type="checkbox"/> → トイレになかなか行きづらくて、便秘等の体調不良訴える生徒の有無 <input type="checkbox"/> → 入浴が出来ず、身体の痒み・アトピーがひどくっている生徒の有無 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> → 	<p>〈 心のケアについて 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> → 心身の健康観察結果を職員へ配布し、生徒の健康状態を把握 <input type="checkbox"/> → 自分を知らうチェックリスト <input type="checkbox"/> → チェックリストの結果から学校医や専門医の判断により、必要に応じて専門医を受診 <input type="checkbox"/> →
	<p>〈 協力・連携について 〉</p> <p>トイレやライフラインの復旧状況を把握し、教育再開が出来るように関係機関に協力を依頼</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> → 教育委員会 <input type="checkbox"/> → 市町村 <input type="checkbox"/> → 電気 <input type="checkbox"/> → ガス <input type="checkbox"/> → NTT <input type="checkbox"/> →

災害発生に備えて事前に準備しておくもの及び保管場所

救急箱（鞆）			
<input type="checkbox"/>	消毒液（傷用）	<input type="checkbox"/>	解熱鎮痛剤
<input type="checkbox"/>	脱脂綿	<input type="checkbox"/>	風邪薬
<input type="checkbox"/>	ガーゼ	<input type="checkbox"/>	胃腸薬
<input type="checkbox"/>	三角巾	<input type="checkbox"/>	整腸剤
<input type="checkbox"/>	包帯	<input type="checkbox"/>	かゆみ止め
<input type="checkbox"/>	絆創膏	<input type="checkbox"/>	軟膏
<input type="checkbox"/>	バンドエイド	<input type="checkbox"/>	体温計
<input type="checkbox"/>	湿布	<input type="checkbox"/>	ハサミ
<input type="checkbox"/>	うがい薬	<input type="checkbox"/>	毛抜き
<input type="checkbox"/>	綿棒	<input type="checkbox"/>	爪切り
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	ピンセット
		<input type="checkbox"/>	ペンライト
		<input type="checkbox"/>	タオル
		<input type="checkbox"/>	ビニール袋
		<input type="checkbox"/>	ゴム手袋
		<input type="checkbox"/>	カイロ
		<input type="checkbox"/>	ナプキン
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	

※救急箱（鞆）保管場所・・・

その他の救急用品	物 品	保管場所	物 品	保管場所
<input type="checkbox"/>	消毒液（手指・器具用） （エタノール・オキシソルビトール・ヒビテ ソ・ケルパス等）		AED	
<input type="checkbox"/>	コップ（紙コップ）		担架	
<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ		副子・副木	
<input type="checkbox"/>	ティッシュ		毛布	
<input type="checkbox"/>	トイレットペーパー		バケツ	
<input type="checkbox"/>	石けん		ブルーシート	
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋		ローソク	
<input type="checkbox"/>	紙コップ		ライター（マッチ）	
<input type="checkbox"/>			軍手	
<input type="checkbox"/>			割り箸	
<input type="checkbox"/>			スプレー容器	
<input type="checkbox"/>				
			緊急連絡先	
			筆記用具	
			水質検査セット	
			飴	
			水（保存用）	
			ガムテープ	
			セロハンテープ	
			ロープ	
			サランラップ	
			ストロー	
			クエン酸	
			重曹	

AEDの使用手順

普通心臓は規則正しいリズムで鼓動し、ポンプのように血液を全身に送り出しています。しかし、事故などが原因で心臓の鼓動に乱れが生じ、ポンプの役割が果たせなくなることがあります。このとき、電気ショックを与えて治療を行うことができるのがAEDです。

AEDが届いたら、以下のような手順で使用します。

① AEDを傷病者の横に置く

ケースから本体を取り出して、傷病者の横に置きます。

② AEDの電源を入れる

ふたを開けると、自動的に電源が入る機種もあります。以降は音声メッセージに従って操作します。

③ 電極パッドを胸に貼る

傷病者の衣服を脱がせ、電極パッドを胸の右上と左下の2カ所に貼ります(貼る位置はパッド自身に絵で示されています)。

④ 心電図の解析を待つ

電極パッドを貼り付けると、自動的に心電図を読みとり、電気ショックが必要かどうか判断します。

「体に触れないでください」などのメッセージが流れるので、それに従います。

⑤ 電気ショックの実行

電気ショックを加える必要があると、「ショックが必要です」などのメッセージが流れ、自動的に充電します。

充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などのメッセージが流れ、ショックボタンが点滅します。

「みんな離れて」と注意を促し、だれも傷病者に触れていないことを確認したらショックボタンを押します。

⑥ 心肺蘇生法の再開

電気ショックが完了すると、「ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始してください」などのメッセージが流れますので、これに従います。胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを5サイクル繰り返します(この間約2分ほど)。

⑦ AEDの解析を待ちます

心肺蘇生法を実施しているときに、AEDは自動的に心電図の解析を再び行います。音声メッセージに従って、傷病者から離れるなどしてください。以下は⑤～⑦を繰り返します。

PTSDとは

PTSDは正式には英語でPost-Traumatic Stress Disorderといい、日本語では心的外傷後ストレス障害又は外傷後ストレス障害と言われています。PTSDとは人が通常体験する範囲を越えた非常に強いストレスとなる出来事に巻き込まれたことによる障害のことで、この外傷体験(トラウマ)が長時間持続する症状をいいます。外傷体験となる出来事としては、戦闘体験・自然災害・暴力・性犯罪・交通事故など重大事故などがあげられます。さまざまな症状が見られます。

PTSDの特徴と症状

PTSDは、上記のような非常に強いストレスとなる出来事を体験したあと、様々な身体的、精神的症状が見られます。次の3つが主な症状としてあげられています。

再体験症状(フラッシュバック)

外傷体験になった出来事を夢の中で繰り返し体験したり、普段の生活の中でも、繰り返しその状況を思いだしたりします。

回避症状

上記の再体験を避けるために、外傷体験となった出来事を思い出すような状況や関連した事物を避けつづれたり、その出来事が全く思い出せなかったり、感情が麻痺したりします。

過覚醒症状

夜も眠れなかったり、怒りっぽくなったり、あるいは警戒心が極度に強くなってしまいます。

これら3つの症状に加え、自分が自分で無いような感じ(離人感)を抱いたり、パニック障害や対人恐怖を併発することもあります。

PTSDの治療法

PTSDの治療法で重要なこととして、外傷体験やそれによって引き起こされるストレスを知ること、感情やストレスを自分でコントロールできるようにすること、そしてその体験に関連する状況や事物に直面しても「大丈夫」という安心感を持てること、などが挙げられます。そのためには、暖かい雰囲気の中で外傷体験となる出来事をカウンセラーと語りながら安心感を得ること、そしてその中でさまざまな対処法を考えていくことが有効だとされています。また、自分のストレスや緊張状態をコントロールできるようにすることを目的とした「リラクゼーション法」、同じような経験をしたもの同士語り合い、感情を分かち合う「集団療法」なども用いられます。

事前災害教育用資料

避難所での過ごし方

自宅を離れて避難所で生活するのはとても不自由なことです。慣れない場所での共同生活がストレスや過労を引き起こし、体調を崩してしまうこともあります。災害時こそ、高齢者や子どもなどに気を配り、助け合いの心でできるだけ気持ちよく生活できるよう心がけましょう。

車中泊での注意点

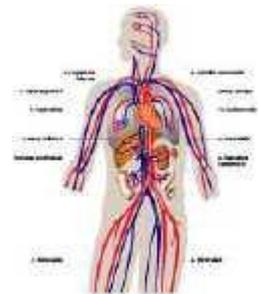
最近新聞やテレビなどで、**エコノミークラス症候群**という言葉聞いた事がある方も多いかと思います。

“飛行機から降りたとたん呼吸困難に陥る。”という病状をエコノミークラス症候群とよんでいます。

医学的には、**深部静脈血栓症**という疾患で、下肢の深部の静脈に血の塊＝**血栓**ができる病気です。

人間の足は心臓より下にあるため本来鬱血しやすいのですが、長時間同じ姿勢をとりつづけることによって、下肢の静脈が鬱血し、ひいては血の塊を作ることもあるのです。

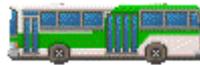
ですから、 飛行機のエコノミークラスに搭乗しなくても、 **座ったままの姿勢**



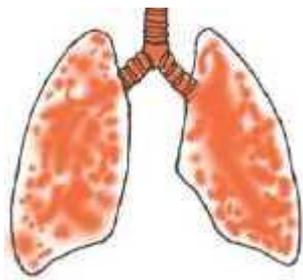
勢や  **立ったままの姿勢が長時間続けば、血液が下半身に溜まり血栓ができるケースは十分考えられます。**



航空機だけでなく、



長距離バス、劇場でもこの病気にかかる可能性が有ります。



この病気がおそろしいのは、急激に活動を再開した際に血栓が肺に飛んで血管を塞いでしまう**肺塞栓**を併発することです。

肺塞栓を併発すると呼吸困難やチアノーゼが出現し、重症の場合はショック状態になって最悪の場合には命を落とすこともあります。

エコノミークラス症候群

- * できるだけ体を動かすようにする。
- * 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど、足の運動をする。
- * 十分な水分をとる。
- * ゆったりとした服装で過ごす。

一酸化中毒対策

- * 寒くても、定期的に窓を開けて換気する。
- * 他の車と十分な距離をとって駐車する。
- * エアコンは外気を入れながら動かす。

地震発生!! 避難のしかたの心得

(1) 避難は揺れがおさまってから

地震では、強い揺れが30秒以上続くと予想されますので、揺れがおさまるまで待って避難しましょう。

揺れが続いていると、物が落ちてきたりして危ないよ。



(2) 海や川の近くにいる場合は、すぐに高台や3階以上の建物に

海や川の近くにいる場合は、津波が短時間で近づくので、すぐに高台や3階以上の鉄筋コンクリート造りの建物に避難しましょう。避難指示や避難勧告が発令されてから避難したのでは遅い地域がありますので、自分で判断して避難しましょう。



(3) 避難する際は、頭を守り徒歩で

避難場所への移動中、看板や壁などが落ちてくることもあるので、ヘルメットや頭巾などで頭を守って避難するようにしましょう。また、避難は歩いて行き、くれぐれも車で避難しないようにしましょう。

電柱や家が倒れていると、車は通れない。



(4) 隣近所にも声をかけて、みんなで避難

災害時には、地域のみなさんが助け合って行動すること（「共助」）が大切です。とくに、お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで避難しましょう。



(5) 災害時の必需品は忘れずに

地震による災害発生後は、道路の寸断などにより救助や支援活動が満足にできないため、緊急物資の輸送が困難になります。このため、救助や支援が受けられるまでの食料・飲料水やケガの応急手当をするための救急薬品などは避難するときに持っていきましょう。

○食料・飲料水(最低3日分)

- ・水 ・カンパン ・缶詰 ・インスタントラーメン
- ・お米 ・お菓子(チョコレートなど)

○非常持ち出し品の例

- ・救急箱 ・ラジオ ・ヘルメット
- ・懐中電灯 ・手ぶくろ(軍手) ・毛布
- ・ナイフ、缶切り ・現金、印かん、通帳
- ・保険証 ・くつ

持って逃がられるくらいにまとめよう

家族と分担して持ちましょう

何でもかんでも…
ひはなくて



(6) 避難場所へ移動中は、山崩れや落下物に注意

避難場所への移動中は、山ぎわでは山崩れやげけ崩れに、住宅街や商店街では看板、壁などの落下物に注意しましょう。

(7) 避難場所に着いたら、津波がおさまるまで待機

避難場所に着いたら、津波がおさまるまでそこから動かないようにしましょう。津波は、第1波、第2波と次々にやってきます。スマトラ島西方沖の地震では、第2波でも10m以上の津波が押し寄せてきたことが分かっており、第1波が終わったからといって安全ではありません。

津波がおさまるまで約6時間と言われていますが、ラジオなどで正確な情報を聞くようにしましょう。



いざという時のために、避難のしかたを日ごろからシュミレーションしてみるのも大切です。

「まさか!？」の時のために覚えておこう!

171「災害伝言ダイヤル」

気仙地域は地震や津波がとっても心配される地域!!!

そんな災害が起こった時の安否確認のための連絡方法として役立つのがコレ!

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板のことです。

<利用できる電話>

- 一般電話（プッシュ回線、ダイヤル回線とも）
- 公衆電話、INSネット64・1500、メンバーズネット
- 災害時、NTTが避難場所などに設置する特設公衆電話
- 携帯電話・PHS



- <伝言録音時間>・・・1伝言あたり30秒以内
- <伝言保存期間>・・・録音してから48時間（体験利用時は6時間）
- <伝言蓄積数>・・・電話番号あたり1～10伝言（提供時にお知らせ）

※伝言の消去…伝言をお預かりしてから保存期間を経過した時点で自動的に消去します。

<利用料金>・・・伝言の録音・再生時の通話料のみ必要。伝言録音等のセンタ利用料は無料。

<伝言の録音・再生>



音声のガイダンスにそって、操作してください。

使う電話によって、操作は微妙に違いますが、ガイダンスの手順にあわせて行えば問題ないです。

<注意事項>

- 1 「災害用伝言ダイヤル」に登録できる電話番号は、「被災地内の電話番号」です。被災地内からのご利用の場合も電話番号は必ず市外局番からダイヤルしてください。
- 2 被災地からの伝言の録音を優先します。このため、提供開始当初は被災地以外からの録音のご利用を一時制限させていただく場合があります。（再生はできます）
- 3 ご利用いただける伝言の総容量は約800万件ですが、被災地の多くの方に利用していただくために、災害が発生した地域によりお預かりできる伝言蓄積数が異なります。（1～10件）

<体験利用>

無料で災害伝言ダイヤルを体験利用できます。体験できる期間は以下のとおり。

- 毎月1日 00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日 00:00～1月3日 24:00）
- 防災週間（8月30日 9:00～9月5日 17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日 9:00～1月21日 17:00）

※災害が発生した時は体験利用ができない場合があります。



「まさか!？」の時のために覚えておこう! ②

携帯で安否確認☆災害用伝言板

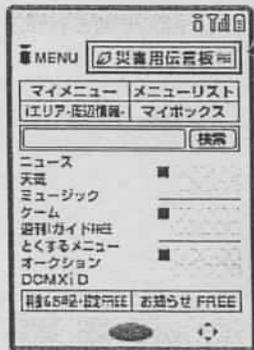
電話がつながりにくくても、携帯電話のメールやサイトはつながりやすかったりします。

携帯で災害時に活用できる「災害用伝言板」を紹介!

災害用伝言板は災害時の携帯電話による伝言サービス。

災害用伝言板への接続方法や機能は各社ともほとんど変わらないので、今回は docomo の i モードを例に紹介します。

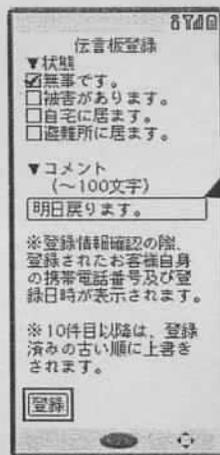
【メッセージの登録方法】



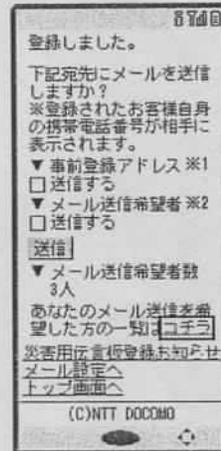
[1] 「iMenu」のトップに表示される「災害用伝言板」を選択。



[2] 「災害用伝言板」の中の「登録」を選択。



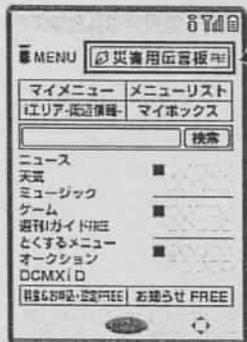
[3] 現在の状態について「無事です」などの4つの中から選択し、任意で100字以内のコメントを入力します。



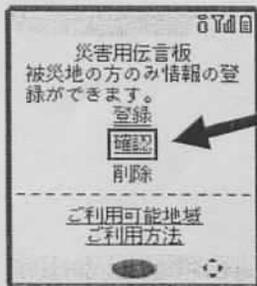
[4] 「登録」を押すと、伝言板への登録が完了となります。

登録通知メールを送信する場合は、「送信」を押してください。

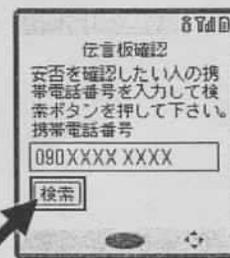
【メッセージの確認方法】



[1] 「iMenu」のトップに表示される「災害用伝言板」を選択。



[2] 「災害用伝言板」の中の「確認」を選択。



[3] 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力して検索ボタンを押してください。

注：伝言板は、サービス提供期間中のみアクセス可能となります。それ以外の期間は利用できません。

AEDの使用手順

普通心臓は規則正しいリズムで鼓動し、ポンプのように血液を全身に送り出しています。しかし、事故などが原因で心臓の鼓動に乱れが生じ、ポンプの役割が果たせなくなることがあります。このとき、電気ショックを与えて治療を行うことができるのがAEDです。

★AEDが届いたら、以下のような手順で使します。

① AEDを傷病者の横に置く

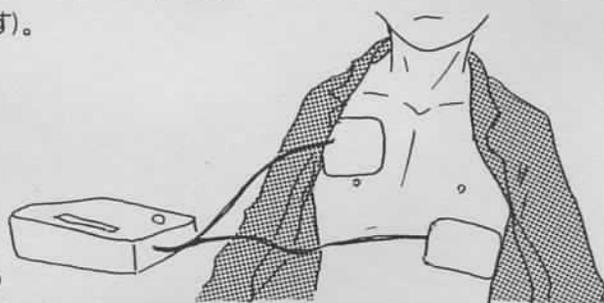
ケースから本体を取り出して、傷病者の横に置きます。

② AEDの電源を入れる

ふたを開けると、自動的に電源が入る機種もあります。以降は音声メッセージに従って操作します。

③ 電極パッドを胸に貼る

傷病者の衣服を脱がせ、電極パッドを胸の右上と左下の2カ所に貼ります(貼る位置はパッド自身に絵で示されています)。



④ 心電図の解析を待つ

電極パッドを貼り付けると、自動的に心電図を読みとり、電気ショックが必要かどうか判断します。「体に触れないでください」などのメッセージが流れるので、それに従います。

⑤ 電気ショックの実行

電気ショックを加える必要があると、「ショックが必要です」などのメッセージが流れ、自動的に充電します。

充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などのメッセージが流れ、ショックボタンが点滅します。

「みんな離れて」と注意を促し、だれも傷病者に触れていないことを確認したらショックボタンを押します。



⑥ 心肺蘇生法の再開

電気ショックが完了すると、「ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始してください」などのメッセージが流れますので、これに従います。胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを5サイクル繰り返します(この間約2分ほど)。

⑦ AEDの解析を待ちます

心肺蘇生法を実施しているときに、AEDは自動的に心電図の解析を再び行います。音声メッセージに従って、傷病者から離れるなどしてください。以下は⑤~⑦を繰り返します。



PTSDとは

PTSDは正式には英語で Post-Traumatic Stress Disorder といい、日本語では「心的外傷後ストレス障害」又は「外傷後ストレス障害」と言われています。

PTSDとは人が通常体験する範囲を越えた非常に強いストレスとなる出来事に巻き込まれたことによる障害のことで、この外傷体験(トラウマ)が長時間持続する症状をいいます。外傷体験となる出来事としては、戦闘体験・自然災害・暴力・性犯罪・交通事故など重大事故などがあげられます。さまざまな症状が見られます。

<PTSDの特徴と症状>

PTSDは、上記のような非常に強いストレスとなる出来事を体験したあと、様々な身体的、精神的症状が見られます。次の3つが主な症状としてあげられています。

◆再体験症状(フラッシュバック)

外傷体験になった出来事を夢の中で繰り返し体験したり、普段の生活の中でも、繰り返しその状況を思いだしたりします。



◆回避症状

上記の再体験を避けるために、外傷体験となった出来事を思い出すような状況や関連した事物を避けつづけたり、その出来事が全く思い出せなかったり、感情が麻痺したりします。



◆過覚醒症状

夜も眠れなかったり、怒りっぽくなったり、警戒心が極度に強くなってしまいます。

※これら3つの症状に加え、自分が自分で無いような感じ(離人感)を抱いたり、パニック障害や対人恐怖を併発することもあります。

<PTSDの治療法>

PTSDの治療法で重要なこととして、

- 外傷体験やそれによって引き起こされるストレスを知ること
- 感情やストレスを自分でコントロールできるようにすること
- その体験に関連する状況や事物に直面しても「大丈夫」という安心感を持てること

などが挙げられます。

そのためには、暖かい雰囲気の中で外傷体験となる出来事をカウンセラーと語りながら安心感を得ること、そしてその中でさまざまな対処法を考えていくことが有効だとされています。

また、自分のストレスや緊張状態をコントロールできるようにすることを目的とした「リラクゼーション法」、同じような経験をしたもの同士語り合い、感情を分かち合う「集団療法」なども用いられます。



ショックとなる出来事から1ヶ月たっても、不安感が強いままだったり、体調不良が続いていたりなど、以前のような状態に戻っていない場合はPTSDかもしれません。その時は、早めに病院や専門の機関へ相談しましょう。

また、はたから見ていて1ヶ月たっても明らかに様子がおかしいな...と思った場合も、病院や専門の機関へ相談するように手伝ってあげましょう。

ほけんだより

地震発生!! 避難のしかたの心得

(1) 避難は揺れがおさまってから

地震では、強い揺れが30秒以上続くと予想されますので、揺れがおさまるまで待って避難しましょう。

揺れが続いていると、物が落ちてきたりして危ないよ。

(2) 海や川の近くにいる場合は、すぐに高台や3階以上の建物に

海や川の近くにいる場合は、津波が短時間で近づいてきますので、すぐに高台や3階以上の鉄筋コンクリート造りの建物に避難しましょう。避難指示や避難勧告が発令されてから避難したのでは遅い地域がありますので、自分で判断して避難しましょう。

(3) 避難する際は、頭を守り徒歩で

避難場所への移動中、看板や壁などが落ちてくることがあるので、ヘルメットや頭巾などで頭を守って避難するようにしましょう。また、避難は歩いて行い、くれぐれも車で避難しないようにしましょう。

電柱や家が倒れていると、車は通れない。

(4) 隣近所にも声をかけて、みんなで避難

災害時には、地域のみなさんが助け合って行動すること（「共助」）が大切です。とくに、お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで避難しましょう。

(5) 災害時の必需品は忘れずに

地震による災害発生後は、道路の寸断などにより救助や支援活動が満足にできないため、緊急物資の輸送が困難になります。このため、救助や支援が受けられるまでの食料・飲料水やケガの応急手当をするための救急薬品などは避難するときに持っていきましょう。

○食料・飲料水(最低3日分)

- ・水 ・カンパン ・缶詰 ・インスタントラーメン
- ・お米 ・お菓子 (チョコレートなど)

○非常持ち出し品の例

- ・救急箱 ・ラジオ ・ヘルメット
- ・懐中電灯 ・手ぶくろ (軍手) ・毛布
- ・ナイフ、缶切り ・現金、印かん、通帳
- ・保険証 ・くつ

(6) 避難場所へ移動中は、山崩れや落下物に注意

避難場所への移動中は、山ぎわでは山崩れやがけ崩れに、住宅街や商店街では看板、壁などの落下物に注意しましょう。

(7) 避難場所に着いたら、津波がおさまるまで待機

避難場所に着いたら、津波がおさまるまでそこから動かないようにしましょう。津波は、第1波、第2波と次々にやってきます。スマトラ島西方沖の地震では、第2波でも10m以上の津波が押し寄せてきたことが分かっており、第1波が終わったからといって安全ではありません。

津波がおさまるまで約6時間と言われていますが、ラジオなどで正確な情報を聞くようにしましょう。

いざという時のために、避難のしかたを日ごろからシュミレーションしてみるのも大切です。

使

し

用

ヨ

ウ

禁

キ

ン

止

シ

立入禁止

たちいりきんし

危 あざ

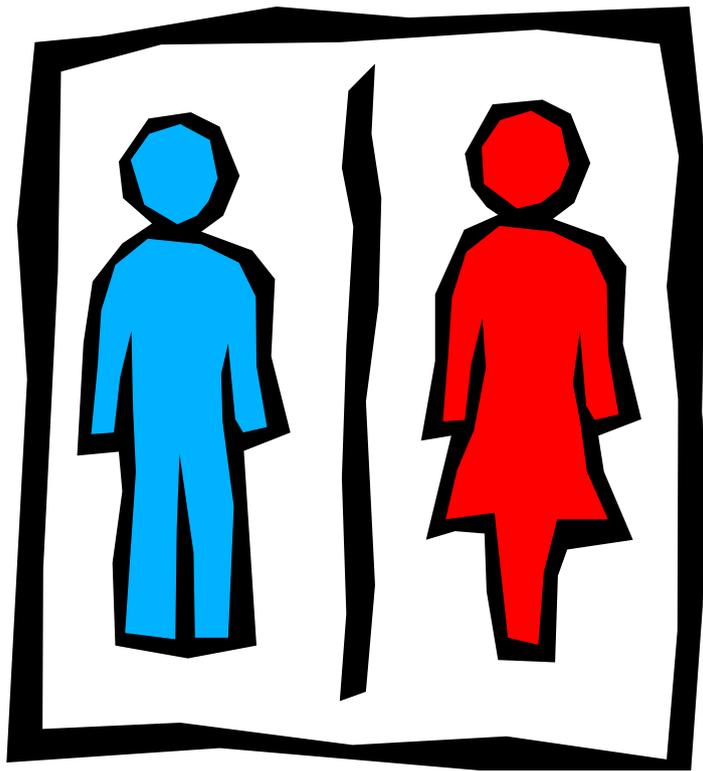
険 けん



給 水 所
きゅうめいすいじょ



ト
イ
シ





たちいりきんし
立ち入り禁止



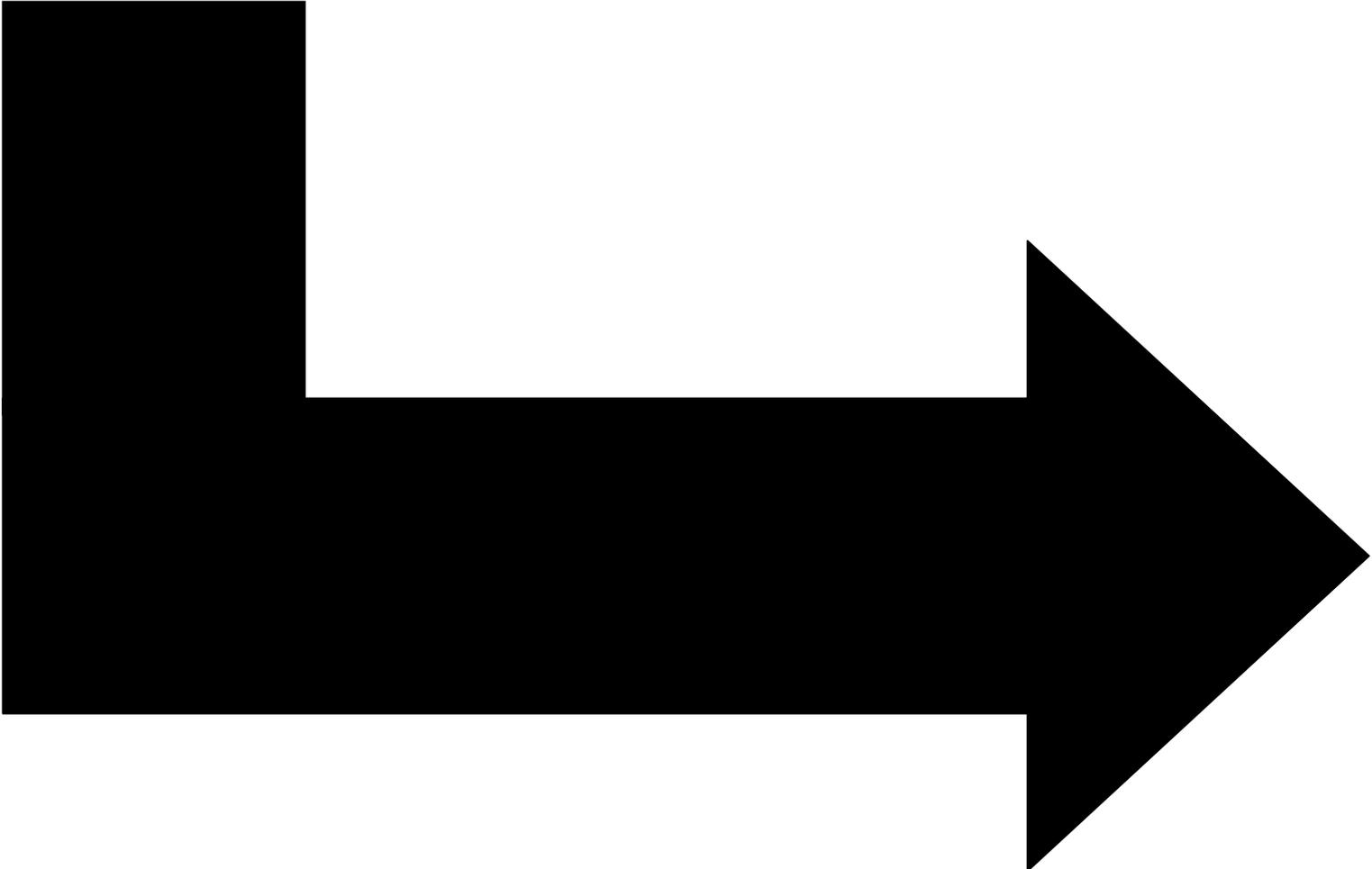
き けん
危 険

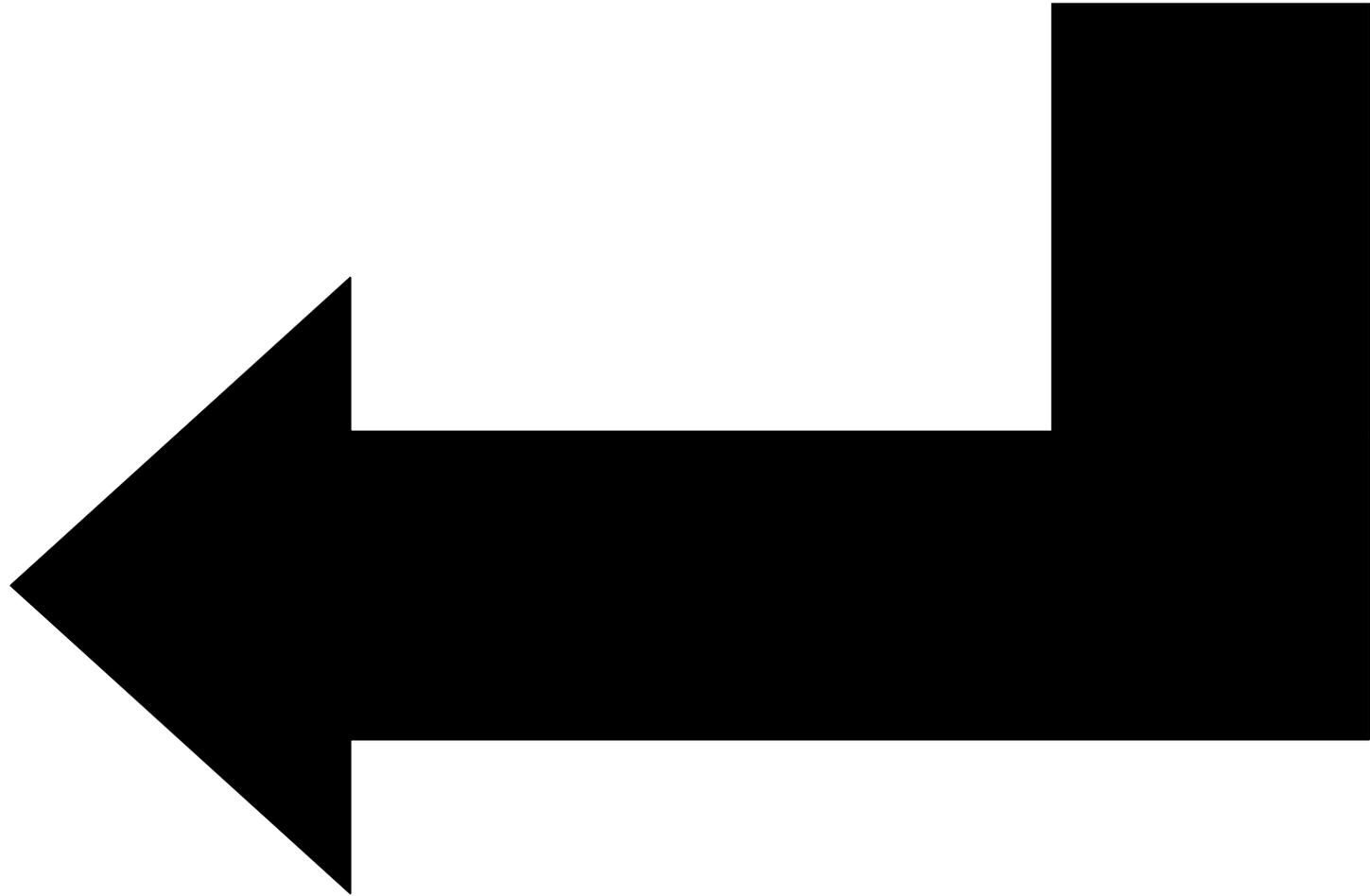


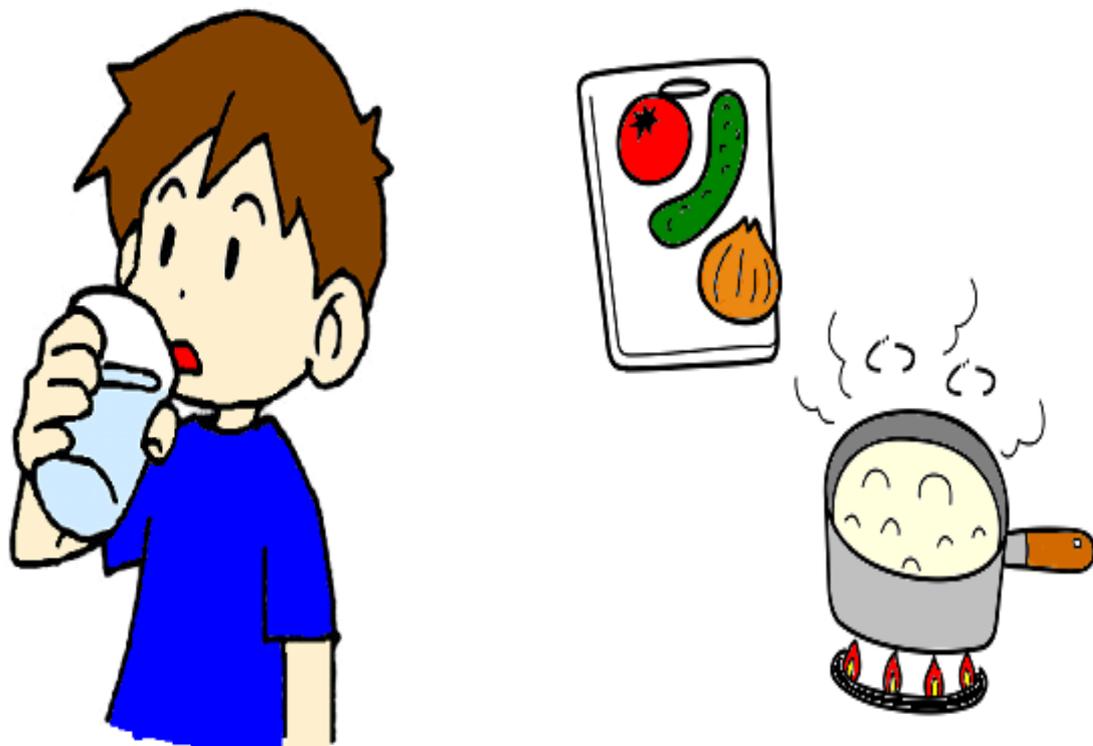
さわらない









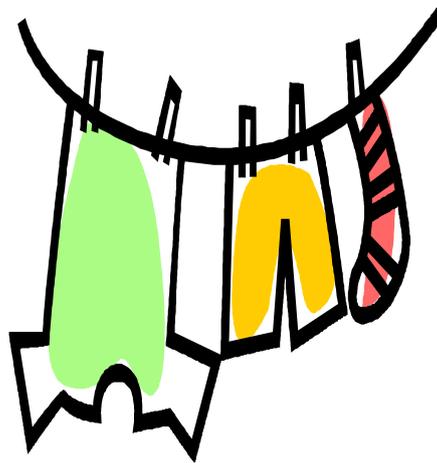
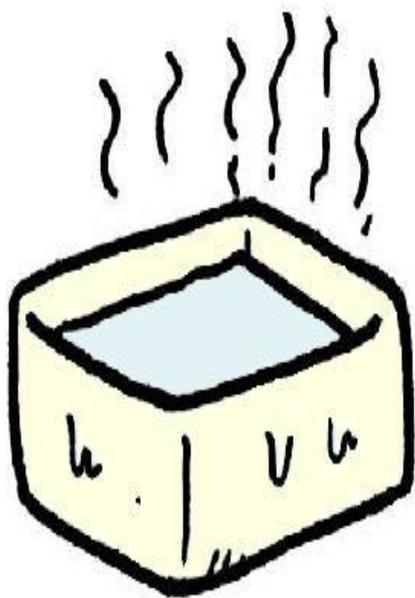


のみみず・ちょうりょうのみず
飲み水・調理用の水



せんめん・しょっきあらいようのみず

洗面・食器洗い用の水



ふろ・せんたくようのみず
風呂・洗たく用の水



よう みず
トイレ用の水

搬出カード

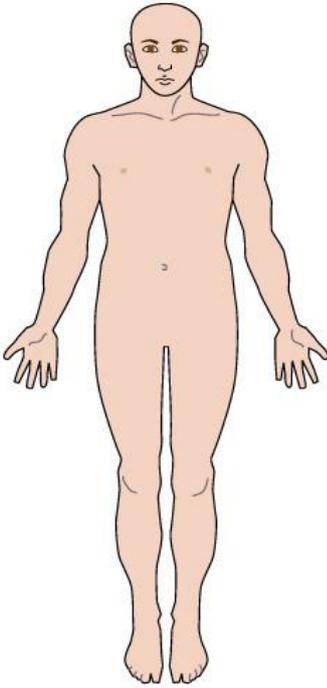
属性

氏名	(ふりがな)			年齢	歳			
				性別	男・女			
学年	年	組	連絡先	自宅電話	—	携帯電話	—	—
				()	())

時間・場所

時間	月	日	(曜日)	時	分頃
場所					

症状・症状の部位

主な訴え					
いつ頃から その経過					
症状・ 部位等		<ul style="list-style-type: none"> ■ 意識の有無 (有 ・ 無) ■ 脈の有無 (有 ・ 無) ■ 呼吸の有無 (有 ・ 無) ■ 顔 色 (蒼白 ・ 紅潮 ・ 普通) ■ 応急手当 (水洗い ・ 止血 ・ 患部固定 ・ その他) 			

搬出先

医療機関	引率者
------	-----

備考・特記事項

	記入者	
	サイン	