

安全のためのしおり

学校生活を安全に過ごすための心得

(学生用)



国立大学法人 奈良教育大学



目 次

- 第1章 日常の心得
- 第2章 病人・けが人への対応
- 第3章 不審者への対応
- 第4章 火災への対応
- 第5章 地震への対応
- 第6章 台風・集中豪雨等への対応
- 第7章 交通事故への対応
- 第8章 盗難への対応
- 第9章 アルコール(酒類)への対応
- 第10章 もしも事故が起こったら 一応急手当
- 第11章 留学生のためのガイドブック
Guidebook for International Students

※ 化学薬品、危険物、生物材料、電気、重量物、機械工作、調理、放射線等の取扱については、『安全のためのしおり「特別な業務に携わる方へ」』に記載

第1章 日常の心得

◆ 大学構内

- 構内のバイク乗り入れについて、正門横の指定駐車場に止める。構内への乗り入れは禁止とする。
- 駐車は指定された駐車場に駐車する。構内道路への路肩駐車は禁止とする。
- 構内の指定場所で喫煙すること。指定場所以外又は歩行喫煙は禁止とする。
- ゴミの廃棄は認められたゴミの種類に分別する。産業廃棄物等は定められた方法に従い処分すること。

◆ 緊急事態が発生したとき

- 最寄りの教職員、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡する。
- 小規模な火災が発生したときには初期消火に努める。手が付けられないときは、最寄りの教職員、学生支援課又は守衛室に連絡する。

◆ 研究室

- 研究室等の整理・整頓、清潔に心掛ける。
- 転倒のおそれがある物は、壁等に固定する。
- 退出時、長時間不在のときは、施錠と火気の安全を確認する。
- 単独での実験は極力避ける。
- 平日の23時以降又は土・日・国民の祝日に、研究室等に在室するときは、指導教員の許可を受け、守衛室に届ける。
- 非常持出品を常に確認し、とりまとめておく。
- 実験に使用した薬品、油等は流しに流さないこと。排水処理はないので指導教員の指示に従うこと。

◆ 避難経路

- 消火器、消火栓等の設置場所の確認及び使用方法を熟知しておく。
- 避難経路、非常口等を確認するとともに、障害物を置かない。
- 機器の設置にあたっては、全員が容易に退避できるように配置する。

第2章 病人・けが人への対応

◆ 連絡

- 症状が軽いときは、保健センターに連れて行く。
- 搬送が困難なときは、保健センター(9138)、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡し、救護を要請する。
- 緊急を要すると判断したときは、救急車(119)を要請し、その旨を速やかに保健センターに連絡する。
- 17時15分以降は、最寄りの教職員、守衛室(9116)又は学生支援課に連絡する。

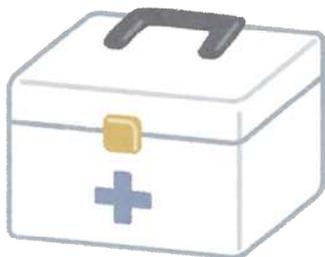
◆ 救急車の依頼

- 医師等の指示により、救急車の出動を要請する必要がある場合は、大学から要請する。
- 患者に付き添う必要があるときは救急車に同乗し、容体等の状況が判明次第、学生支援課又は守衛室に連絡する。

◆ 保険

- けがのときは、正課中又は課外活動中であれば学研災等の認定の対象になることもあるので、学生支援課の担当係と相談する。

救急手当の詳細は、第10章「もしも事故が起こったら 応急手当」をご覧ください。



第3章 不審者への対応

◆ 不審者への対応

- 不審者を発見したときは、速やかに最寄りの教職員、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡する。**1人では、絶対対応しないでください。**
- 連絡を受けた者は、速やかに状況を確認し、不審者の侵入であれば警察署(110)に連絡する。
- 警察署員が到着するまで、教職員及び警備員等は、園児、児童、生徒、学生の安全を確保するとともに、不審者の排除を行う。
- 不審者の態度、手荷物等には特に注意する。
- 17時15分以降は、最寄りの教職員、守衛室又は学生支援課に連絡する。

大阪教育大学附属池田小学校の事件をはじめ、近年は児童等に対する殺傷事件など、学校における事件・事故が大きな問題となっています。

高畑キャンパスは、附属小学校、附属幼稚園が同じ敷地内にありますので、特に児童等の身の回りには気配りをしてください。



◆ 暴力行為への対応

- 暴力行為やけんかを発見したときは、速やかに最寄りの教職員、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡する。**1人では、絶対対応しないでください。**
- 連絡を受けた者は、速やかに状況を確認する。
- 外部者によるときは、大学から警察署(110)に連絡する。
- 学生同士のトラブルのときは、顧問教員、指導教員等関係の教職員が対応する。警察署等への連絡が必要と判断したときは、大学から連絡する。
- 17時15分以降は、最寄りの教職員、守衛室又は学生支援課に連絡する。

第4章 火災への対応

◆ 火災を未然に防ぐ対策

- 放火されにくい環境づくりをする。
- 喫煙マナーを守る。
- 火気の取り扱いに注意する。
- 消火器の設置場所や使用方法を把握し、避難経路の安全点検をする。

◆ 火災時の対応

- 3原則は、「早く知らせる、早く消す、早く逃げる」

◇ 連絡

- 火災を発見したときは、「**火事だ**」と**大声で**火災を知らせ、火災報知機の非常ベルを鳴らす。
- 速やかに最寄りの教職員、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡する。
- 緊急を要すると判断したときは、消防署(119)に連絡する。
「奈良教育大学の〇〇(氏名)です。現在、〇〇(場所)で火事が発生しました。」
- けが人等の有無を確認する。
- 衣服に火がついたときは、あわてず人に消してもらおう。
- 到着した消防署へ情報を提供する。
- 17時15分以降は、最寄りの教職員、守衛室又は学生支援課に連絡する。

◇ 初期消火

- 電源を切る、ガスの元栓を閉める。
- 火の周りにある可燃物を取る。
- 消火器等を活用して消火する。
- 天井に燃え移った時点で消火を中止し、避難する。

◇ 避難

- 火災の現場に人がいないことを確認し、周りの人に知らせながら避難する。
- 火災報知機が発報したときは、教職員の指示により、速やかに安全な場所(グラウンド、体育館等)に避難する。
- 身を低く、ハンカチで口元を押さえる。
- 煙の動きに注意し、風上に逃げる。
- なるべく非常口から避難し、エレベータは使用しない。
エレベータ使用中に地震が起きたときは、すべての階のボタンを押す。
閉じこめられたときは、インターホンで知らせる。
- お互いに安全を確認する。
- 火災が収まっても、建物の安全が確認されるまで、安全な場所で待機する。
- 待機の解除は、大学が指示をする。

◆ 学外（自宅又は下宿）

- 火災を発見したときは、消防署(119番)に連絡し、速やかに避難する。
- 火災報知機が発報したときは、速やかに安全な場所に避難する。
- 避難するときは、非常持出袋に貴重品等を入れておく習慣を身につける。
- 消防署員又は警察官の指示に従って行動する。
- 大学に被害状況、安否情報及び避難先等を必ず連絡する。
- 避難先において待機する。



第5章 地震への対応

◆ 地震への対策

- 書架、劇毒物等の薬品類、ボンベ等は、転倒や破損による飛散防止の処理を行う。
- 避難経路の安全点検及び確認を行う。

◆ 初期の対応

◇ 屋内での対応

- 揺れが収まるまで丈夫な机などの下に隠れ、まず自分の**身を守る**。
- 使用している火を消し、ガス等の元栓を締め、電源を切る。
- けが人等の有無を確認する。
- 揺れが収まっても、余震や建物の安全が確認されるまで、大学の指示する場所(グラウンド)で待機する。
- 安全が確保できる範囲で、初期消火、けが人の救助、応急処置、搬送、危険物の確認を行う。

◇ 屋外での対応

- 落下物の可能性があるので、建物、壁から離れ、速やかに安全な場所(グラウンド等)に避難する。
- 地面の状況(隆起、陥没等)や電柱等の倒壊に注意する。



◆ 避難

- 教職員の指示により、速やかに安全な場所(グラウンド等)に避難する。
- 大学の指示により、帰宅が可能なときは、速やかに帰宅する。不可能なときは、そのまま待機する。**自分で勝手に判断しないこと。**
- エレベータは使用しない。

◆ 学外で地震に遭遇した場合

- ガスを使用していたときは、速やかにガスを止め、元栓を締める。石油ストーブや電気ストーブを使用していたときは、速やかに火を消す。
- 速やかに安全な場所へ避難する。非常持出袋等に貴重品等を入れておく習慣を身につける。
- 居住地の市町村からの指示に従って行動する。
- 近畿地方を震源として震度5弱以上の地震に遭遇した場合は、自ら本学へ情報を提供する。(詳細は次頁)
- 自宅又は避難先において待機する。
- 登校が可能であれば登校し、できないときは待機(自習)する。

◆ 非常用品として備えておくもの(非常持出袋)

- **食料品** 飲料水、乾パン、缶詰、レトルト食品
- **衣類等** 上着、下着、履物、寝袋、毛布、タオル
- **緊急品** 医薬品、ヘルメット、防災用品
- **貴重品** 現金、印鑑、通帳、身分証明書
- **日用品** 水筒、缶切り、鍋、コンロ、ラジオ、電池、懐中電灯、ライター、軍手、雨具、生理用品、カイロ、ラップ、ゴミ袋



◆ 災害(地震、気象災害など)に遭遇した場合の連絡方法

□ 以下の場合には安否確認システムに情報を登録してください。

- ① 近畿地方を震源とした震度5弱以上の地震が発生した場合。
- ② 奈良県、京都府、大阪府のいずれかで避難勧告、避難指示が発令された場合かつ、学長が情報収集を行うと判断した場合。

(※ ②の場合はSMSを利用して登録の呼びかけを行います。①の場合は本学から登録を促す通知は送付されませんので、状況を判断して自ら登録を行ってください。)

安否登録フォーム

<https://saigai-narakyousakura.ne.jp/NUE/>



□ 上記以外の場合については、電話はまたはメールで情報を伝えてください。

電話番号:0742-27-9130

E-mail: service1@nara-edu.ac.jp

災害発生直後は電話がつながりにくくなります。電話利用の場合は、時間を置いて事態が落ち着いてから掛けてください。

また電話又はメールの場合は、①氏名②学籍番号③所属④安否情報(負傷の程度含む)⑤所在地⑥通学可能か否か⑦今後の連絡先 を必ず伝えてください。

◆災害伝言ダイヤルの確認方法

災害に伴い、本学から情報を発信する際には、災害伝言ダイヤル、本学HP、安否確認システムホーム画面を利用します。

なお、災害伝言ダイヤルは、以下の手順で内容を確認してください。

- ①「171」にダイヤル。
- ②ガイダンス後「2」を押す。
- ③「0742-27-9105」を押すと、メッセージが流れます。

1 7 1 - 2 - 0 7 4 2 2 7 9 1 0 5

第6章 台風・集中豪雨等への対応

◆ 奈良市に警報が発令された場合

- 奈良市に警報が発令された場合は、授業をすべて休講とします。ただし、以下の②、③の場合には授業を再開します。

	警報解除時刻	授業実施時限
①	7時00分までに解除の場合	平常通り実施
②	11時00分までに解除の場合	5・6時限目から実施
③	16時00分までに解除の場合	11・12時限目から実施

- 11時00分を過ぎても警報が解除されない場合は、9・10時限目までの授業はすべて休講とします。
- 16時00分を過ぎても警報が解除されない場合は、11・12時限目以降の授業は休講とします。
- 授業実施中に発令された場合は、原則として、その時限の授業は実施し、次の時限以降の授業を休講とします。

◆ 台風等への対応

- 台風等の情報に十分注意する。
- 研究室、廊下等の窓、戸締りを確認する。
- 突風による転倒、飛んでくる物に注意する。
- 速やかに帰宅する。帰宅できないときは、大学が指示する場所(建物内)で待機する。

◆ 大学の連絡先

- 教務課(0742-27-9124)



第7章 交通事故への対応

◆ 注意

- **飲酒運転は絶対にしない。**
- 運転中に携帯電話は使用しない。
- 2020年4月1日以降、奈良県では自転車保険に加入しなければなりません。改めて確認しておきましょう。

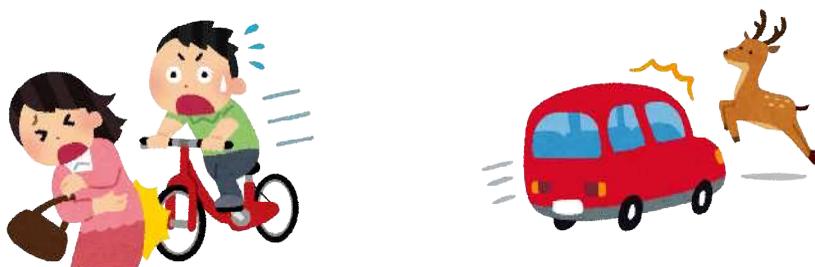
◆ 加害者になったとき

- 速やかに警察署や消防署に連絡し、被害者の救護にあたる。
- 必ず、学生支援課(0742-27-9130、平日17時15分以降及び土日祝日は守衛室0742-27-9116)に状況を連絡する。
- 被害者及び家族に対し、誠意をもって対応する。

◆ 被害者になったとき

- 連絡ができる状態であれば、出来る限り速やかに学生支援課(0742-27-9130、平日17時15分以降及び土日祝日は守衛室0742-27-9116)に状況を連絡する。
- 通学中であれば学研災等の認定の対象になることもあるので、学生支援課の担当係と相談する。

※詳しくは、『学生生活』『学内交通規制』を確認してください。



第8章 盗難への対応

◆ 連絡

- 速やかに最寄りの教職員、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡し、現場の保存に努める。
- 警察署(110)に届け出るときは、教職員の立会が必要となるときがあるため、必ず学生支援課(9130)に連絡のうえ行う。

◆ 盗難届

- キャッシュカードやローン機能の付いたカードが盗難にあったとき
速やかに、銀行やローン会社等に盗難の届を行う。
- 学生証、運転免許証、健康保険証等が盗難にあったとき
速やかに、大学、警察、役所又は関連会社等に盗難の届を行い、再発行を申請する。
- 携帯電話が盗難にあったとき
速やかに、電話会社に盗難の届を行う。



第9章 アルコール(酒類)への対応

◆ アルコールとの上手なつきあい方

- アルコールの害を十分理解したうえで飲酒する。
- 無謀な飲酒は避ける。
- **自分のペースを知って**、お酒と上手につきあう。

◆ 飲酒時の注意

- 飲み方や量を間違えると急性アルコール中毒を起こしたり、酩酊して正常な判断や行動が取れなくなり、事故の誘因となる。
- 短時間に多量のアルコールを摂取すると、容易に急性アルコール中毒に陥る。
- アルコールの限界量は個人によって異なり、一定の基準がないので注意する。

- ・ 飲酒を強要しない、させない。
- ・ 一気のみ、むちゃ飲みは非常に危険であり、絶対に行わない。
- ・ 酒が飲めることは自慢にならない。常に節度ある飲み方を心がける。

◆ 連絡(学内で発生したとき)

- 急性アルコール中毒が発生したときは、保健センター(9138)に連絡する。17時15分以降は、最寄りの教職員、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡し、救護を要請する。
- 緊急を要すると判断したときは、救急車(119)を要請し、その旨を速やかに保健センターに連絡する。17時15分以降は、最寄りの教職員、学生支援課又は守衛室に連絡する。

◆ 救急車の依頼

- 医師等の指示により、救急車の出動を要請する必要がある場合は、大学から要請する。
- 患者に付き添う必要があるときは、救急車に同乗し、容体等の状況が判明次第、学生支援課(0742-27-9130)又は守衛室(0742-27-9116)に連絡する。

第10章 もしも事故が起こったら 一応急手当一

初期対応

□ 意識を調べる

負傷者の耳元で呼びかけながら、軽く肩をたたく。

□ 意識がないとき

最寄りの教職員、周りの人に助けを求める。

保健センター(9138)、学生支援課(9130)又は守衛室(9116)に連絡する。

□ 緊急を要するときは、119番(救急車)通報とAEDの手配をする。

□ AEDは、保健センター、守衛室、学生オフィス(文科棟)、武道場、学生会館、グラウンド、課外活動共用施設(サークル共用棟)、附属小学校、附属幼稚園、自然環境教育センター奈良実習園に設置しています(P.31)。



緊急電話のかけ方

- 受話器をあげて、「ツー」という発信音を聞いてから、**あわてずに落ち着いて**確実に119番(消防署)又は110番(警察署)をダイヤルする。
- 何が起きたかを伝える。(例「交通事故です。」「火事です。」「救急です。」)
- 場所(住所)、現在の状況を伝える。(例「交通事故でけが人が1名います。」「腹痛を起し苦しんでいます。」など)
- 名前と電話番号を伝える。
- 携帯電話等で通報するときは、その場を移動したり、電源を切らない。
- 急にしゃべれなくなったり、指令員の声が聞こえなくなったときは、受話器をあげたまま(電話を切らずに)、受話器や近くの物をたたくなどして異変を知らせる。
- パトカー、救急車等のサイレンが聞こえたら、できるだけ近くに案内する人を出し、誘導する。
- 救急隊等が到着したら、救急隊員に、①傷病者の容態変化、②応急手当の内容等を伝える。



体位の管理

- 傷病者に適した姿勢を保つことは、呼吸や循環機能を維持し、症状の悪化を防ぐ。
- 傷病者の希望する最も楽な体位をとる。
- **体位を強制してはいけない。**



背臥位(仰向け)

- * 全身の筋肉に無理を与えない
- * 最も安定した自然な姿勢



膝屈曲位

- * 腹部の緊張と痛みを取る体位
- * 腹痛を訴えるときに適している



腹臥位

- * 腹這いで顔を横に向けた体位
- * 食べ物を吐いている時や背中にケガをしているときに適している



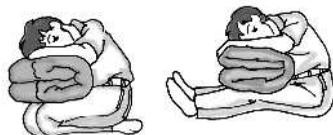
回復体位(側臥位)

- * 横向き状態で上側の腕を前に出し肘を曲げ、顎を手の上に乗せて気道確保し上側の膝を曲げた体位
- * 吐いた物を口の中から取り出し安い
- * 窒息防止、意識の無い傷病者に適している



半座位

- * 胸や呼吸の苦しい傷病者に適している
- * 頭部のケガや、脳血管障害の患者に適している



座位

- * 胸や呼吸の苦しさを訴えているときに適している



足側高位

- * 貧血や出血性ショックの患者に適している

傷の手当て

◆ 切り傷

- しばらく出血部位を圧迫していると大抵止血する。
- 傷口とその周囲を水道水でよく洗う。
- 砂、ガラスが入っていればピンセットで除去する。
- 血がとまる程度の強さで包帯をする。



◆ 刺し傷

- 古釘を踏んだときは、外見上傷は見えにくく、出血も少ない。
- 傷口を広げて水道水と石けんで洗い、必要に応じて消毒後、滅菌ガーゼを当てる。

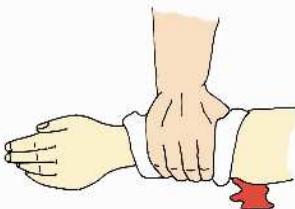


◆ 打撲傷

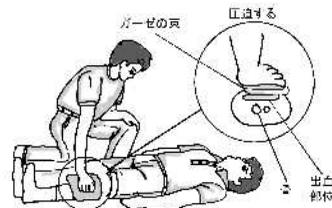
- 筋膜、骨、臓器の損傷がおこり、内出血、浮腫、筋や腱の断裂をおこすことがある。
- 局部を高い位置に保ち、安静にし湿布を行う。
- 突き指のときは、引っ張ったりマッサージをせず、安静にし冷湿布を行う。
- 初期の充血を除くためには冷湿布を、血行を良くして吸収を促進するためには温湿布を行う。

応急手当

◆ 直接圧迫止血法



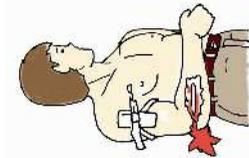
- きれいなガーゼ、ハンカチ等を傷口に当て、手で圧迫する。



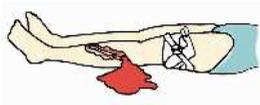
- 大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をする。

◆ 止血帯法

- 直接圧迫止血法では困難なときに行う。
- 30分以上連続して止血しない。
- 止血帯は出来るだけ幅の広いもの(3cm以上)を用いる。
- 止血時間は明確に記録する。
- 30分に一度、2分位完全に止血帯をゆるめる。この間、出血部位を直接圧迫する。

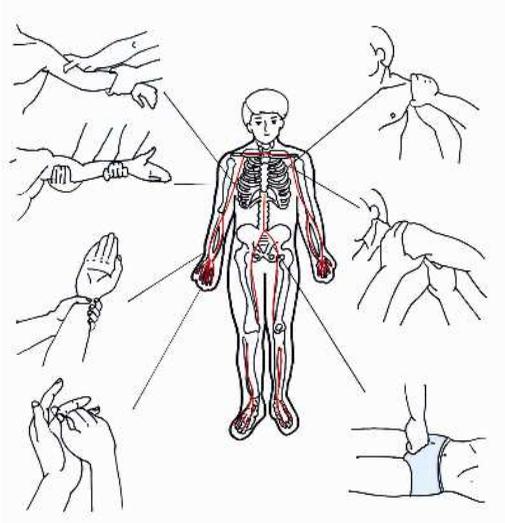


- ①止血帯を準備する。
- ②止血帯をゆるめに結び、当て布を置く。
- ③棒を当て布の上に置き、手で当て布を押さえる。
- ④出血が止まるまで、棒を静かに回す。
- ⑤棒が動かない様に固定する。
- ⑥止血を開始した時間を必ず記録する。



◆ 間接圧迫止血法

- 間接圧迫止血法の指圧止血点と血管の位置
- 出血している部位よりも心臓側に近い位置の止血点を手や指で圧迫し、止血する。



骨折の手当

◆ 四肢の骨折

- 骨折による変形を元に戻そうとしたり動かしたりしない。
- 副木固定は隣接する上下の関節を含めて固定するのが良い。
- 骨折端が皮膚の外に出ているときは、汚染しないように注意し滅菌ガーゼで覆う。
- 骨折部を上方にあげた状態で搬送する。

◆ 脊椎の骨折

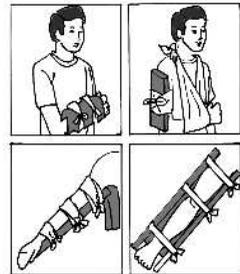
- 頸椎部(首)の痛みを訴えるときは、首を動かさず、静かに体全体をかたい板に乗せて搬送する。

◆ その他の骨折、捻挫、脱臼

- 鎖骨骨折は、三角巾で前腕を首につるし、上腕と胸を固定する。
- 捻挫、脱臼は、冷湿布を行い、副木、弾力包帯で患部を固定し搬送する。

応急手当

- * 骨折と疑われるときは、骨折として応急処置をする。
- * 外傷や出血があるときは、消毒し、止血等の手当をする。
- * 手足の骨折は、副木をあてて固定する。
- * 手首・前腕、上腕、ひじ、下肢などを固定する。
- * 適当な木がなければ、段ボール・週刊誌・傘・物差し等を代用する。
- * 固定する前に歩かせたり動かしたりすると、骨折が悪化したり、周囲の血管や神経を傷つけてしまうこともあるので、固定してから運ぶ。
- * ショックや痛みによる顔面蒼白、震え、冷汗がみられたら、毛布などで保温し、安静を保つようにする。
- * アキレス腱を切ったときは、つま先をのばした状態で副木を当て固定する。



急性アルコール中毒

◆ 急性アルコール中毒予防のために

- 急性アルコール中毒の予防方法は、血中のアルコール濃度を上げない。
- 同量のお酒を飲んでも、「イッキ飲み」で飲んだときに血中濃度は急速に高くなる。
- 濃度を下げするためには、吸収される前にそのアルコールをすみやかに体の外に出す。
- 水などで薄めて飲むのも血中濃度を上げすぎない。
- 消化管(特に胃)からのアルコールの吸収を抑える。

- ★ 酒だけ飲むのではなく、消化のよいものを一緒に食べる。
- ★ 胃粘膜を保護する働きのある牛乳などの乳製品を一緒にとる。
- ★ 飲む前に胃薬(特に胃粘膜保護剤)等を飲む。

応急手当

● 酔いつぶれた人の介護方法

- * 体温の調節機能も障害されるので、絶対に1人にしない。
- * 衣服を緩めて楽にする。
- * 体温の低下を防ぐ。
- * 吐物による窒息を防ぐために、顔を下に向け、横向きに寝かせる。

● こんなときは救急車を

- * いびきをかき、強くつねっても反応がない。
- * 倒れて、口から泡を吐いている。
- * 体温が下がって、全身が冷たい。
- * 呼吸がゆっくりで時々しか息をしない。
- * 呼吸が異常に早くて浅い。
- * 飲み始めてから1時間で酔いつぶれている。



呼吸不全、心停止に対する応急処置

◆ 原因

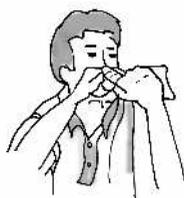
- 意識レベルの低下により舌根が沈下するため、咽頭部に分泌物等がたまって起こる。
- 分泌物や異物を口腔内からガーゼ等で取り除き、頭を後に反らせ、下顎を前方に押し出すことにより舌根が引き上げられ気道は開通する。

応急手当

異物の吐かせ方

◆ 指試法

- * 指にガーゼ等を巻き付け、異物をかき出す。
- * 液体のときは、口の中を良く拭き取る。



◆ 背部叩打法(通常はこの方法をとる。)

- * 傷病者を自分の方に向け側臥位とする。
- * 片手の手掌基部で両肩甲骨の間を力強く(手加減無し)4回連続して叩く。



◆ ハイムリック法(小児には使用しない)

- * 後ろにまわり片方の手で握りこぶしを作る。
- * 傷病者のみぞおちに当て、もう一方の手で手関節部を握り、素早く上方に向かって圧迫する様に(脇を引き絞る様に)押し上げる。



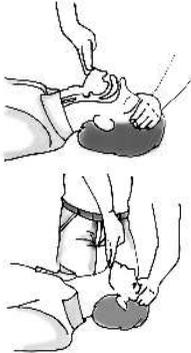
◆ 側胸下部圧迫法

- * 腹臥位にし、傷病者の下半身にまたがる。
- * 指を広げた手を側胸下部に置き、下部胸郭を下内方に強く引きしぼる様に圧迫する。



気道の確保

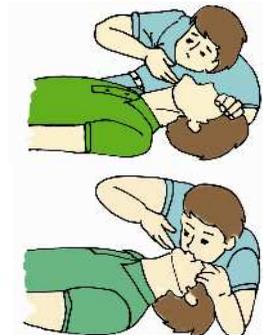
□ 意識障害や呼吸停止、心停止が生じると下顎をささえている筋肉の緊張が失われ、舌根が沈下して気道の閉塞が生じる。このようなときは、下の要領で気道を確保する。



- * 片手を額に当てもう一方の手の人差し指と中指の2本をあらかじめ当てこれを持ち上げ**気道**を確保する。
- * 額に当てた手は人工呼吸時に鼻をつまみやすい位置に置く。
- * 指で下顎の柔らかい部分を圧迫しない。
- * 頭を無理に後ろにそらせない。
- * 頭や顎にケガの疑いがあるときは、頭の上側に座り両手で下顎のみを引き上げる(下顎拳上法)方法で行う。
- * 片手親指を口の中に入れ、これを持ち上げ気道確保すると頭部のケガには行いやすい。
- * 次にすぐ呼吸の確認を行う。10秒以内で調べ、人工呼吸法に素早く移る。

人工呼吸法

- * 人工呼吸を行う際は、できるだけ感染防護具を使用する。
- * 気道を確保したまま額に当てた親指と人差し指で鼻をつまむ。鼻をつまんだ手の肘は床に着く。
- * 最初の1回は静かにそっと息を吹き込み、胸の動きと呼吸を確認してから、さらに1回吹き込む。
- * 呼吸がスムーズに入らないときは、もう一度気道確保後、異物除去を行う。
- * 胸が軽くふくらむ程度(500~800ml)の息を2秒かけてゆっくり2回吹き込む。
- * 胸がふくらまなかった時は、すぐに心臓マッサージする。
- * 感染防護具を持っていない場合や人工呼吸にためらいがある場合は、心臓マッサージに移行する。

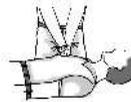


成人の心肺蘇生法

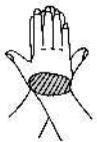
- 傷病者に大声で呼びながら、肩を軽くたたき、反応を確認する。
- 反応がなければ、大声で叫び応援を呼び、119番通報及びAEDを手配する。
- 普段どおりの息(正常な呼吸)の有無を確認する。
- 呼吸がないか、異常な呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)がある時は、ただちに心臓マッサージを開始する。
- 成人であれば少なくとも5cm、小児・乳児は胸の厚さの約1/3が沈むように、1分間に少なくとも100回のテンポで絶え間なく圧迫する。
- 人工呼吸ができる場合は、心臓マッサージ30回、人工呼吸2回を繰り返す。
- 呼吸が完全に回復するか、救急隊員に引き継ぐまで止めない。
- **AEDを使用するときは、説明書・音声に従い、落ち着いて行動してください。**



① 傷病者の横にヒザをついて座る。



② 胸の真ん中に片方の手の付け根を置く。



③ もう片方の手を今置いた手の上に重ね、手の付け根で圧迫する。(両手の指を互いに組むとより力が集中する)



④ 肘を曲げずに体重を使って垂直に圧迫する。肘を曲げたり、斜めに圧迫すると肋骨が折れる可能性がある。

熱傷(やけど)

◆ やけどの度合い

- やけどには、その深さによってⅠからⅢ度までの段階に分けられます。
- Ⅱ度以上のやけどで、やけどの面積が大人で20%以上、子どもやお年寄りで10%以上のときは重傷です。早急に医師の治療が必要です。

応急手当

● 比較的軽い熱傷のとき

- * できるだけ早く、きれいな冷水で15分以上痛みがなくなるまで冷やす。
- * 十分冷やしてからきれいなガーゼを当て、三角巾や包帯などをする。
- * 靴下など衣類を着ているときは、衣類ごと冷やす。
- * 冷やすときに体が冷えすぎないように注意する。
- * 水疱を破らないように注意する。
- * 薬品を塗ってはならない。



● 重症熱傷のとき

- * 広い範囲の熱傷のときは、きれいなシーツ等で体を包む。
- * Ⅲ度の狭い範囲の熱傷のときは、きれいなガーゼやタオル等で被覆する。
- * 重症の熱傷のときは、冷やすことに時間を費やさず、できるだけ早く専門医の処置を受ける必要がある。



● 化学薬品による熱傷のとき

- * 衣服や靴などを早く取り除く。
- * 体についたとき又は目に入ったときは、水道等で20分以上洗い流す。
- * 熱傷したところを、きれいなガーゼやタオル等で被覆する。
- * 薬品を洗い流すときは、ブラシ等でこすってはならない。
- * 化学薬品に限らず目の熱傷のときは、絶対に目をこすってはならない。

◆ 一酸化炭素中毒(CO中毒)

- 物が燃烧している環境では一酸化炭素中毒になる可能性がある。
- 一酸化炭素中毒を発見したときは、直ちに窓を開放する。
- 救助に入るときは、一酸化炭素が充満した部屋の空気を吸わないように注意する。
- 呼吸停止、心停止があれば心肺蘇生法を行う。また、高濃度の酸素投与を行う。

◆ 薬物による経口中毒

- 薬品、毒物によって多少の差があるが、発現する個々の症状は似ている点(①興奮、②意識レベルの低下、③呼吸抑制、④循環抑制)も多い。
- 毒物を飲んだときには、コップ1杯の水を飲ませ、口に指を入れ吐かせる。
- 強い酸やアルカリを飲んだときには、水を飲ませ吐かせない。このとき、中和するものを飲ませてはならない。
- 意識レベルが低下しているときは、昏睡体位をとらせる。
- 心肺停止のあるときには心肺蘇生法を行う。

◆ 化学薬品による皮膚汚染

- 酸やアルカリ等の化学薬品が皮膚に接触したとき
 - * アルカリの方が深くまで到達し、疼痛も大きい。
 - * 治療は熱傷に準ずるが、早期に十分水洗する。
 - * 中和剤を使用してはならない。
 - * 水道水でくり返し洗うことが大切である。
- 眼に薬物が入ったとき
 - * 水道水で十分洗う。
 - * 眼はこすることが出来ないので、やかんに水を入れ、眼をあけて水を眼にそそぐ。
 - * 少なくとも15分間続ける。
 - * 中和剤を使用してはならない。

重症病態の取扱い

◆ 意識障害

- 口腔内の分泌物等をガーゼ等で取り出す。
- 衣類はハサミで切り取り除く。
- 昏睡体位をとらせ保温をし搬送する。
- 呼吸停止、心停止があれば心肺蘇生法を行う。

◆ 痙攣

- 直ちに横にして寝かせ、顔を側方に向ける。
- 立っている時に痙攣が起これば、すぐ体を支えて寝かせる。
- 嘔吐や多量のよだれを流しているときは、ガーゼ等で口の中から取り出す。
- 口に指を入れるときは、噛まれないようスプーン等で開口し、分泌物等を取り出す。

◆ 大出血等によるショック

- 大出血があったときは、止血してもショックは直らない。
- 橈骨動脈（前腕の親指側の動脈）や大腿動脈が触れにくく、顔面が蒼白で冷汗のあるとき、下肢を上にあげて血圧をあげ、その状態で搬送する。

搬送するための注意事項

◆ 判断

- 安静を保てる場所であれば、できるだけその場所を動かさない。
- 傷病者が危険な場所（応急手当ができない）に倒れているときは、移動させる。

◆ 準備

- 傷病者に対する手当は完了したか。
- どのような体位で搬送するか。
- 担架、救助者の確保、役割分担、搬送経路、避難先は決まったか。

Guidebook for International Students

In Case of Emergency

If you encounter an emergency situation, call 110 (Police Department, to report robbery and other crimes), or 119 (Fire Department, to report fire or to call an ambulance).

These numbers are toll-free and common to all areas of Japan. You can call them from mobile phones or pay phones without inserting coin or telephone card.

緊急時の対応

緊急時には電話で警察署(盗難、犯罪)の110番、消防署(火事、救急車)の119番に連絡しましょう。

全国共通・無料で、携帯電話からも、また公衆電話からも硬貨やテレホンカードなしでかけられます。

1) Robbery

If you experience a robbery (or any other crime) on campus, immediately call 110 and follow the instructions given by the police.

Robberies (and loss of articles) on campus must also be reported to the Student Affairs Section office of your school.

If you are robbed of (or lose) credit cards, bankbooks or cash cards, you must immediately report the loss to the banks and credit card companies to close your accounts, in addition to reporting to the police.

1) 盗難に遭ったとき

学外で盗難(犯罪)に遭ったときは、すぐに110番連絡をして、警察の指示に従ってください。

学内での盗難(紛失)のときは、学生支援課の担当部署に連絡してください。

クレジットカード、銀行の通帳、キャッシュカードを盗まれた(紛失した)時には、すぐに銀行に連絡して口座をストップしてもらう必要があります。同時に警察にも届け出てください。



2) Traffic Accident

A number of students are involved in traffic accidents, including bicycles and pedestrians struck by cars. Be alert when walking or driving to avoid traffic accidents. If you encounter a traffic accident and anyone is injured, you must first call 119 to ask for an ambulance.

And then, call 110 to report the accident to the police. If you are one of the parties involved in the accident, you should ask and write down the name, place of work, telephone number, license plate number and insurance status of the other parties. Also get the names and telephone numbers of any persons who witnessed the accident. When the police arrive at the scene, follow their instructions.

Note that national health insurance does not cover medical costs incurred in connection with traffic accidents. Those medical costs are reimbursed at a later date from the voluntary insurance maintained by the party found to be liable for the accident.

If any trouble later occurs relating to the accident, contact the Traffic Accident Consultation Section of the Nara Prefecture Office.

2) 交通事故

自転車や歩行者と車の接触事故などが頻繁に起こっていますので、十分注意してください。もし、けが人が出たときは、直ちに119番に連絡して救急車を呼びます。

110番で警察にも連絡し、場所や状況を知らせましょう。

その他、相手の氏名、勤務先、電話番号、事故を起こした車のナンバー、保険加入の有無を必ず確認してください。

できれば、目撃者の氏名、連絡先も聞いておきましょう。

警察が到着したら、警察官の指示に従ってください。

なお、交通事故による医療費については保険が適用されません。通常は加害者側の車に掛けられている任意保険から後日支払われます。もし、後でトラブルが生じたときは、奈良県庁の交通事故相談窓口にご相談ください。



3) Fire

Have a fire extinguisher in your home for first-aid fire fighting. It is very important to extinguish a fire at the very early stage, but if you cannot control the fire, evacuating the fire scene takes priority. Call 119 immediately and alert neighbors loudly about the fire.

3)火 事

住居には、初期消火のために必ず消火器を備えておいてください。

ただし、消火に気を取られて逃げ道をふさがれないように気をつけてください。

不可能と判断したときは、すぐに119番に連絡してください。近所の人にも大声で火事を知らせてください。



4) Earthquake

Japan has many earthquakes. When a large earthquake occurs, it is very important not to panic, but to take appropriate actions calmly. Find out which is the nearest public evacuation site.

It is advisable to always keep a portable radio, flashlight and other emergency items ready at home, for use in the event of power failure.

- Fix tall or heavy furnishings to the wall to keep them from falling.
- As soon as tremors have ceased, turn off electric power and close gas cocks to prevent

fire.

- Open doors and windows to maintain an evacuation route.
- Panic is the greatest danger. Stay calm, protect your head and evacuate calmly.
- Follow the advice of neighbors.

4) 地震

日本は地震が多い国ですが、地震に遭ってもあわてず落ち着いて行動することが大切です。日頃から最寄りの避難場所をチェックしておきましょう。

携帯ラジオ、懐中電灯など備えておくと、停電の時に便利です。

- 家具を固定するなどして転倒防止をしておきましょう
- 電気、ガス器具をきちんと止めて、火災を防ぎましょう。
- 窓や戸を開けて出口を確保しましょう。
- パニックになることが一番危険です。頭を保護しながら落ち着いて避難してください。
- 近所の人アドバイスを聞いて行動してください。



5) Typhoon

From July to September each year, Japan is struck by many typhoons that bring strong winds and heavy rain. In lowland areas or areas near water, houses are often flooded. Do not go near rivers, coasts or other water areas when your area is struck by a typhoon.

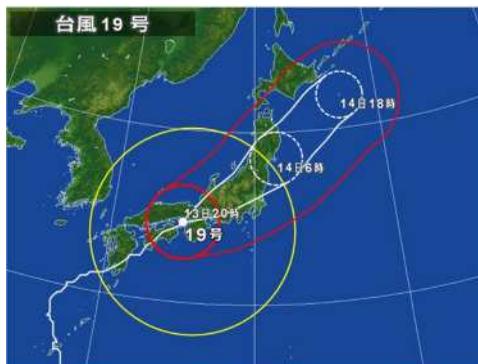
- Always keep a portable radio, flashlight and other emergency items ready at home for use in the event of power failure.
- Articles on your porch or veranda may be blown away by strong winds. Take them inside the house or fix them firmly in place.

- If a typhoon strikes your area, it is advisable to have drinking water handy in bottles or containers in case the city water service is affected by the typhoon.
- When your area is struck by a typhoon, it is best to stay at home. Watch or listen to weather reports on TV or radio, so that you can take appropriate action.

5) 台 風

日本には、7月から9月にかけて、強風と大雨を伴う台風が到来します。土地の低い場所では床上浸水などの被害をもたらします。川、海などの水辺へは絶対に近づかないようにしましょう。

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備しておきましょう。
- ベランダなどに物が置いてあると飛ばされることもあるので、屋内にしまいか固定しておきましょう。
- 断水することもあるので、飲料水の確保をしておきましょう。
- むやみに外出せず、気象情報に注意して適切に行動しましょう。



学生支援課 Student Affairs Section
国際交流・留学生担当 TEL0742-27-9148

◆ 緊急連絡先

(外線の場合 0742-27-0000)

8時30分～17時15分(平日)

学生支援課	9130
(国際交流・留学生担当)	9148
保健センター	9138
教務課	9124

全 日

守 衛 室	9116
-------	------