

目次

- ① 怪我や事故の予防
- ② ルール・マナーを守る
- ③ 犯罪・トラブルの予防
- ④ ハラスメントをしない
- ⑤ 建学の精神に反する行為について

目次

・怪我や事故の予防

怪我や事故の予防を

◆日ごろから自身の体調管理をしっかりと行い、怪我や事故の予防に努めること◆

- ・ **自分でしっかりと体調管理を**

徹夜や体調不良のときに無理をしない

- ・ **交通ルールを守る**

乗り物は交通ルールを守って運転する

- ・ **歩行中、運転中はスマートフォンを操作しない**

歩行中や運転中の操作や画面を見ることは、周りが見えなくなり大変危険

- ・ **事故にあったら**

大きな怪我や事故などがあった場合は、すぐに救急通報を

怪我や事故の予防

日ごろから自身の体調管理をしっかりと行い、怪我や事故の予防に努めること。

・自分自身の軽率な行動で、自身だけでなく他人にも被害を与えることになりかねない行動を慎むこと。

・自分でしっかりと体調管理をすること。徹夜や体調不良のときに無理をして遊んだり、アルバイトをしたり、運転したりすることは、不注意からの怪我や、重大な事故に繋がる。

・交通ルールを守ること。自動車、バイク、自転車などは交通ルールを守って運転すること。

・歩行中、運転中はスマートフォンを操作しないこと。歩行中や自転車、バイク、自動車で走行中に携帯電話やスマートフォン等を操作したり、画面を見たりすることは、周りが見えなくなり大変危険。

・学内、学外にかかわらず、大きな怪我や事故などがあった場合は、すぐに救急通報すること。

熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）・糖分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



消防庁作成「熱中症を予防して元気な夏を！」参考

怪我や事故の予防

熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)・糖分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の予防

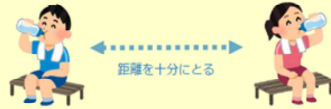
屋内・屋外にかかわらず、定期的な休息と水分補給を忘れずに!!

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より

怪我や事故の予防

熱中症の予防

エアコンをつけるなどして暑さを避けて、会話のないときは適宜マスクを外して、こまめに水分補給して、日ごろから健康管理して、暑さに備えて体力づくりをしましょう。

熱中症の応急手当

屋内・屋外にかかわらず、定期的な休息と水分補給を忘れずに!!

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



怪我や事故の予防

消防庁作成「熱中症を予防して元気な夏を！」参考

熱中症の応急手当

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて安静に寝かせる。
エアコン、扇風機・うちわなどで風を当てて体を冷やす。
首の周り、わきの下、太ももの付け根などを冷やす。
飲むことができれば、水分を少しずつ取らせる。

話しかけても答えられない、体にしびれがあるなど、症状が強い場合は救急車を呼んでください。

救急通報のポイント① 応急手当

救急車を呼ぶときの番号は「119番」です。

救急車は無料です

救える命を救うためには、**応急手当**が重要です。
応急手当が必要な場合は、消防本部から電話で指示されます。

AEDを誰かに
持って来て
もらってください



救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。
いざというときに、大切な方を救うためにも、
正しい応急手当を身につけておきましょう。



平均7.9分
(平成21年中)



お近くの消防署では**応急手当**の講習を行っています。
消防署の電話番号は、市役所等のホームページなどで
調べることができます。

応急手当をしている人以外にも
人手がある場合は、
救急車の来そうなところまで案内に出ると
到着が早くなります。



こちらです!



救急通報は「119」番です。

誰かが怪我をした、急病になったときは1人が倒れた方に付き添って応急処置を行い、もう1人は助けを、救急車を呼ぶこと。いつ非常事態に遭遇してもよいように、AEDの使用方法や心肺蘇生(そせい)の方法を調べておくこと。

救急通報のポイント② 通報・説明

1 救急であることを伝える

119番通報をしたら、まず「救急です」と伝えてください。

2 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。

3 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。

4 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。分からない時は、「60代」のように、おおよそでかまいませんので伝えてください。

5 あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。

●救急車が来たら、こんなことを伝えてください。

- ・事故や具合が悪くなった状況
 - ・救急隊が到着するまでの内容
 - ・行なった応急手当の内容
 - ・具合の悪い方の情報（持病、かかりつけの病院や普段飲んでいる薬、医師の指示等）
- * 持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日ごろからメモにまとめておくとう便利です。

※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。

※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。

消防庁『救急車を上手に使いましょう』より

怪我や事故の予防

倒れた人の意識がない(意識が薄い)・呼吸が弱い・痙攣しているといった場合や、大丈夫か、そうでないか判断がつかない場合は、すぐに救急車を呼ぶこと。

救急電話の際のポイントは、つぎの5点

①「救急」であることをしっかりと伝えること。

②「住所」をできるだけ正確に伝えること。住所は市町村名から正確な住所が分からなければ、大きな建物やなどの目印を伝え、そこまで救急車を迎えに行くなどすること。

③倒れた人の「症状」を伝えること。

・誰が、何をして、どんな症状が出ているのか、意識や呼吸の有無などを説明すること。また、意識がない、痙攣やてんかん発作の場合は、それが始まった時間を確認し、何分程度その状態なのかを救急隊員に伝えること。

救急通報のポイント③ すぐに通報を

こんな症状がみられたら、**ためらわずに119番に連絡してください!**
重大な病気やけがの可能性がります。

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい息にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2〜3分続く
- 痛む場所が移動する

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

●その他こんなとき

- ・意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- ・ぐったりしている
- ・けいれんが止まらない
- ・けいれんが止まっても意識がもどらない
- ・大量の出血を伴う外傷
- ・広範囲のやけど
- ・冷や汗を伴うような強い吐き気
- ・食べ物を喉につまらせて、呼吸が苦しい
- ・変なものを飲み込んで、意識がない
- ・交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- ・水におぼれている
- ・高所から転落
- その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。
 緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。
あわてず、ゆっくりと教えてください。

消防庁『救急車を上手に使いましょう』より

怪我や事故の予防

次の時は、すぐに救急車を呼ぶこと。

意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)、ぐったりしている、けいれんが止まらない、けいれんが止まっても意識がもどらない、大量の出血を伴う外傷、広範囲のやけど、冷や汗を伴うような強い吐き気、食べ物を喉につまらせて呼吸が苦しい、変なものを飲み込んで意識がない、交通事故にあった(強い衝撃を受けた)、水におぼれている、高所から転落など

●その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

雷、台風に注意

◆ 出かける前に、天気予報と緊急時の避難場所を必ず確認すること ◆

- 雷が鳴ったら避難を

屋外では、雷がおさまるまで安全な場所へ避難を

- 雷のときに安全な場所

鉄筋コンクリートや木造の建築物、自動車・バス・列車の中などに避難を

- 雷のときに危険な場所

落雷時にとても危険なため、樹木のそばには絶対に避難しないように

- 台風のときは水辺に注意

台風の最中はもちろん、台風通過後も海や川等には近づかないように

- 動画を撮らずに避難を

雷・地震・台風などは、スマートフォンで撮影せずに、まずは避難を

●国土交通省防災情報提供センターの携帯電話用サイト
警報・注意報、気象情報、河川情報、降水ナウキャスト等を掲載して
います。携帯電話（フィーチャーフォン）での閲覧に適しています。
<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosajoho/i-index.html>



怪我や事故の予防

出かける前に、天気予報と緊急時の避難場所を必ず確認しておくこと。天候が荒れそうな場合は、外出を控えること。

- 雷について。落雷により死亡する場合もあり。雷が遠くで鳴っているから大丈夫と安心していても、すぐ近くに落雷することがある。雷が鳴ったら、野外・屋外にいるときは、雷がおさまるまで、十分注意して安全な場所へ避難すること。雷のときに安全なところは、鉄筋コンクリート建築物、戸建て住宅などの本格的木造建築物、屋根が金属で出来ている自動車・バス・列車の中など。落雷しやすいので、樹木のそばには絶対に避難しないようにすること。
- 台風のときは水辺に注意を。台風の最中はもちろんだが、台風が過ぎ去った後でも増水や高波などに注意が必要。増水や高波の様子をわざわざ見に行かないように。
- 雷や台風などは動画を撮らずに避難すること。撮影している間に逃げられない状況になるなど、非常に危険。

地震の初期対応

◆まずは自身の身の安全確保を。日ごろから避難場所や帰宅ルート等の確認を◆

・ 屋内の場合

窓や戸を開けて出口を確保。あわてて外に飛び出さない。揺れが収まったら火を消して、ブレーカーを落としてから避難する 等

・ 屋外の場合

衣類やかばん等で頭部を保護して安全な屋内等へ避難。ブロック塀や門柱等から離れる、建物の外壁や窓ガラス等の飛散に注意する 等

●NTT災害伝言ダイヤル「171」

○伝言録音

①「171」をダイヤル

②ガイダンスに従って「1」をダイヤル

③自宅の電話番号を市外局番からダイヤルし、「1」で伝言を録音

○伝言再生

①「171」をダイヤル

②ガイダンスに従って「2」をダイヤル

③相手の電話番号を市外局番からダイヤルし、「1」で伝言を確認

●携帯電話災害時サービス（伝言ダイヤル等）

・NTTドコモ（災害時の安否確認と備え）

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

・au（災害時・緊急時対策）

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/>

・ソフトバンク（災害用伝言板/災害用音声お届けサービス）

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

●救助活動や負傷者への対応・・・自身の安全確保を優先し、できる範囲で救助活動や負傷者への対応を行なってください。決して無理はしないこと。

●地震の被害にあったとき・・・罹災、被災した場合は避難をし、落ち着いてから大学へ報告してください。大規模災害があった際の大学からのお知らせはIBU.netで配信します。

怪我や事故の予防

・まずは自身の身の安全を確保し、危険がないと分かるまで安全な場所にとどまること。また、普段から避難場所や帰宅ルート等を決めておき、家族等と情報共有しておくこと。

■家にいるとき

飛散したガラスなどに注意し、窓や戸を開けて出口を確保。あわてて外に飛び出さない。火を使っている場合は、揺れがおさまった段階で速やかに消火。電気火災防止のため、避難をする前にブレーカーをおとす。傾いた家屋やブロック塀、崖や裏山などに不用意に近づかない。

■外にいるとき

看板やガラス窓から離れる。物が落ちてきたり倒れそうな場所には近づかない。ブロック塀などに近づかない。海岸や川などにいる場合は、高台に避難する。

■ショッピングモールなどの人が大勢いる大型店舗・施設にいるとき

あわてて出口や階段に殺到しない。つり下がっている照明などの下から退避する。

施設の係員や従業員などの指示に従う。

■繁華街にいるとき

外壁や窓ガラスなどの落下物やビルの倒壊などから身を守る。公園などの安全な場所へ避難する。広い所に逃げられない場合は、耐震性の高い新しい鉄筋コンクリートのビルに逃げ込む。

■駅や電車のとき

落下物などから身を守る。ホームから転落しないよう近くの柱に移動する。混雑して身動きがとれないときは、うずくまってカバンなどで頭を保護し、揺れが収まるのを待つ。強い揺れを感知すると電車は緊急停車するため、手すりや吊革にしっかりつかまる。揺れが収まったら、乗務員や駅員の指示に従う。

■駅周辺等大混雑している場所

人が将棋倒しになる集団転倒が起きやすくなるので、駅周辺には近づかないように。

●救助活動や負傷者への対応・・・自身の安全確保を優先し、決して無理はしないこと。できる範囲で救助活動や負傷者への対応を行うこと。