

じぶん防災ブック 寄り添いメモ



事前の情報確認

災害時のファーストアクション

定期的な見直し



● 地震発生時の行動

【屋内にいる時】

- ・頭を保護し、丈夫な机の下など安全な所に避難
- ・ドアを開けて出口確保



【屋外にいる時】

- ・カバンや着衣で頭を保護し、安全な屋内に避難



【津波発生時】

- ・高台に避難！



● 風・水害時の行動

【台風発生時】

- ・土砂崩れに要注意
- ・川や崖から離れた、頑丈な建物へ避難
- ・避難時、ふたの開いたマンホールへの転落に注意



● わたしに関する事前確認メモ

* 氏名

* 住所

* 電話

* メールアドレス

* 国籍 / 言語

● わたしの避難場所確認メモ

* 避難場所名

* かかりつけの病院

* メモ

● 火災発生時の行動



「火事だ！」と大声で周りの人に知らせ、助けを求める。

・非常ベルがあれば使用する

・119番通報する



・煙の中はハンカチ等で口と鼻を覆い、姿勢を低くして逃げる

・階段を使う（エレベーター使用しない）

・一度逃げ出したら絶対に戻らない

・逃げ遅れた人がいる時は消防隊員に知らせる



● 持ち物チェック



大学への安否報告

災害時は、大学から学生に対して安否確認を行います。

下記の項目について、大学に対してメール連絡してください。

- ・学籍番号
- ・氏名
- ・安否状況（無事/軽傷/重傷）

連絡先：スチューデント・オフィス

メールアドレス：
apustu1@apu.ac.jp