

オホーツクキャンパス

緊急時対応
事前確認用マニュアル
学生用

学生の行動規範

学生は、以下のことを遵守しなければならない。

1. 本学の学生として本学の規則に従うこと。
2. 最高学府の学生としての自覚を持ち、学業ならびにそれぞれの所属する団体の活動に精励すること。
3. 本学の名誉・信用を傷つける行為をしないこと。
4. 公序良俗を乱す行為、人権を侵害するような行為やハラスメントをしないこと。

上記 3 および 4 の行為が起きないように防止に努めるだけでなく、もしこのような事実が認められた場合は、直ちに担当の教職員に報告し、適切な措置をとらなければならない。

迷惑行為の相談窓口

オホーツクキャンパス

学生教務課

電話番号 0152-48-3813
メールアドレス gakusei@nodai.ac.jp

※個人情報の取り扱いには、注意すること。

※ハラスメントを受けた場合は「ハラスメントは差別、人権侵害です」のパンフレットを参照し、メールまたは相談員等へ相談すること。

日頃の健康チェックからメンタルヘルスまで
なんでもご相談ください。

■ 電話相談のほか面接相談も可能です。

■ 24 時間開設・年中無休 プライバシーは厳守します。
※携帯電話・PHS からもご利用可能です。

こころとからだの
健康相談



0120-616055

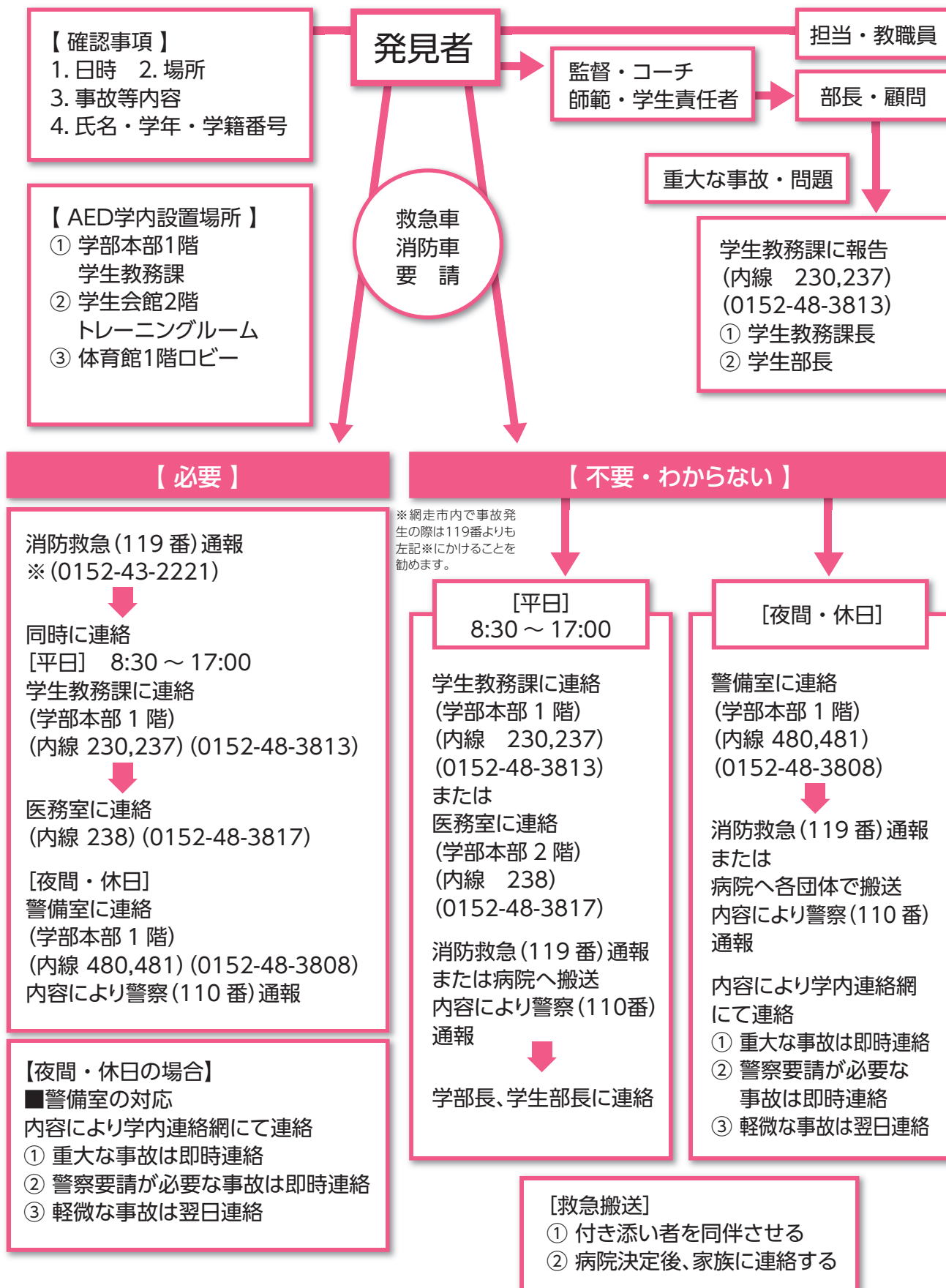
WEB 相談・相談事例はこちらから ログイン ID:nodai
健康・こころのオンライン

www.healthy-hotline.com/

緊急連絡

オホーツクキャンパス内での活動中における緊急連絡

事故・事件・火災発生 ▶▶▶▶



応急処置

応急処置

心肺停止になった場合の応急処置・頭を打ったときの応急処置

■ 心肺停止になった場合の応急処置

英語の冠をとった「ABC」を行いつつ、救急車を要請、さらにAED(自動体外式除細動器)を用いる。

- A** (エアウェイ: 気道を確保)
- B** (ブレスリング: 呼吸の確保)
- C** (サーキュレーション: 循環の確保)

【AED 学内設置場所】

- ☆ 学部本部 1F 学生教務課
- ☆ 学生会館 2F トレーニングルーム
- ☆ 体育館 1F ロビー

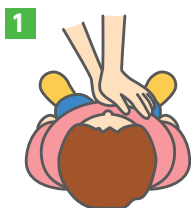
下記の心肺蘇生法を行いつつ、救急車を要請、そして AED を持ってくる。心肺蘇生法を行っても、なおも心肺停止状態なら、AED を使用する。AED は電源を入れると自動的に解説してくれるので、それに従ってあわてずに行う。事前に、学内および大会・練習会場では、AED がどこに設置されているのか確認しておこう。

また、できるだけ AED の講習会(普通救命講習会)に参加し、学習しておこう。

● 心肺蘇生法 (C.P.R) の ABC ●

C: Circulation

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを繰り返す。圧迫は強く、早く(約100回/分)、絶え間なく行う。



A: Airway

片手を額にあて、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(おとがい部)にあて、持ち上げる。頭を無理に後ろに反らせないこと。



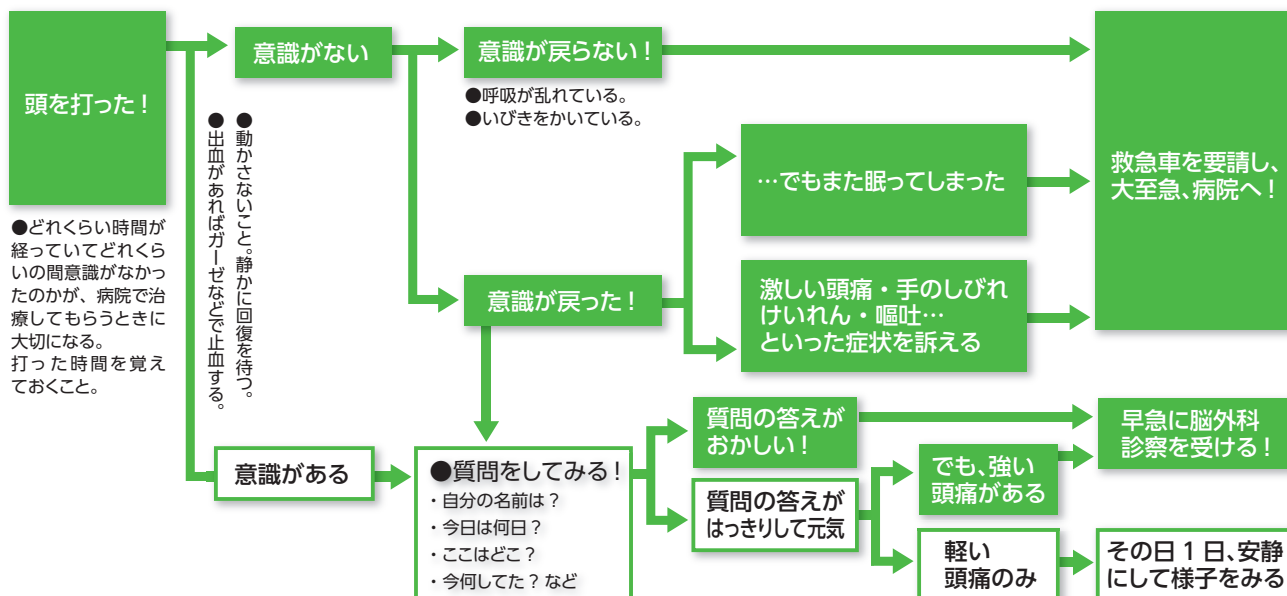
B: Breathing

呼吸の確認を行い、呼吸をしていない時は小鼻をつまんで息を吹き込み、人工呼吸2回(省略可能)行う。



■ 頭を打ったときの応急処置

出血がある場合には、清潔なガーゼや布で止血する。意識の有無によって、判断は異なるが、緊急(救急車)を要する場合もあるので、事前に、その対処法を理解しておこう。



頻度の高い傷害の応急処置「突き指、捻挫、骨折、脱臼」

英語の冠をとった「RICE」を行う。

日本語の冠をとった「あれやった」を行う。

R (レスト: 休む)

あ (圧迫)

I (アイシング: 冷やす)

れ (冷却)

C (コンプレッション: 圧迫する)

や (休む)

E (エレベート: 高く上げる)

た (高く上げる)

さらに、骨折時にはあて木(部位により、あて木の大きさを工夫)で固定を、脱臼時(関節がはずれる)には、グラつかないように三角巾や包帯、布で固定し、病院(整形外科)へ行く。

応急処置


R Rest: 安静

ケガの悪化を防ぐため、動き回らないようにする。



I Icing: 冷却

氷水などで冷やす。痛みを軽くし、内出血を防いで炎症をおさえる。




C Compression: 圧迫

包帯やテーピングでおさえて出血と腫れを防ぐ。



E Elevate: 高く上げる

ケガをした部分を心臓より高く上げることで内出血を防ぎ、痛みを軽くすることができる。



実験中に起こりやすい事故の応急処置

1. 目に化学物質が入った(薬品によっては失明する可能性あり)

- ① ゆるやかな流水(水道水)で、15分以上洗浄する。
- ② まぶたも十分に洗浄する。
- ③ 痛みで目が開けられない場合は、軽くまぶたを押し上げて目を開ける。
- ④ コンタクトレンズの場合は、無理矢理取ったりしない。
- ⑤ 洗った後は清潔なガーゼをあて、早めに眼科に行くこと。



2. 目を打撲した

- ① 清潔な布で冷湿布をする。目自体に痛み、出血、視力障害などの異常を感じたときには、眼科医の診察を受けること。
- ② 周辺部もケガをしているときには、一般のケガの応急処置をする。ただし薬品が目に入らないように十分に注意すること。

3. やけど

- ① できるだけ早く、多量の水道水、冷水、氷水で痛みを感じなくなるまで(30分程度)冷やすこと。
- ② やけどの部分に水疱ができることがあるが、破らないようにする。また、衣服を着けたままやけどをしたときは、衣服を脱がすと水疱が破れることがあるので、衣服を着けたまま冷やす。
- ③ やけどの応急手当として、みそ、しょうゆ、ハンドクリームなどは、細菌汚染を起こす可能性があるため絶対に使わないこと。
- ④ 顔、頭、関節や手のひら部分のやけど、広範囲のやけど、やけど部分が黒または白くなっている場合は、大至急病院へ。

■ 熱中症時の応急処置

水分の補給と体温を低下させることが大事。
しばらくしても回復しないようなら、救急病院へ搬送する。

熱中症かもしれない、と思ったらまず真っ先にしなければならないこと。

- 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する。
- できるだけ風にあてるようにする。
- 衣類をゆるめて休む。
- 水を飲ませる（水分補給）。
- 水をかけたり、ぬれタオルをあててあおぐ。
- 氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足にあてる。



氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。
このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しよう。

※アイスパック(冷えた缶ジュースやペットボトルで代用可)があれば、首・わきの下・足の付け根を冷やすとよい。

■ 飲酒事故の応急対応

● 酔いつぶれてしまった人がいたら

- ① 絶対に一人にせず最後まで介抱する。
- ② 意識があるか確認し、衣服を緩め、楽にする。
- ③ 体温の低下を防ぐため、毛布等があれば掛ける。
- ④ 嘔吐することを想定して、横向き(右下)にする。水やお茶を近くに用意しておく。
- ⑤ 担当教職員に連絡する。



● 救急車を要請するときの判断は

- ① 大きないびきをかいており、声をかけても反応がない。強くつねっても全く反応がない。
- ② 寒気を感じて震えている。全身が冷たく感じられ、唇が変色している。
- ③ 口から泡をふいている。
- ④ 呼吸が異常に早かったり、遅かったり。時々弱くなったりしている。
- ⑤ 嘔吐したときに大量の血も一緒に吐いた。

★必ず担当教職員と大学警備室(0152-48-3808)に連絡すること。

飲酒心得

- ① 「酔いつぶれる人をださない」「酔いつぶれるまで飲まない、飲ませない」
- ② 「未成年者は飲まない。飲ませない」
- ③ 「一気飲み等、はやし立てて飲ませない、調子にのって飲まない」
- ④ 飲酒しての自動車の運転は、言語道断。自転車にも乗らない。

大地震対応

いざ地震の
ときには

大地震から自分を守る

地震が発生したら

火・ガス・電気を消す	火の始末、ガスの元栓を閉め、電気器具の電源を切る。 安全な場所に避難し、出火があればその後消火活動をする。
かぶる、もぐる	頭部を覆い、イス、テーブル、机、 ベッド、布団などにもぐる。
開ける、離れる	揺れが激しい場合は、閉じこめられないように、 ドアや窓を開け、逃げる出口を確保する。落下・転倒する物から離れる。



大地震対応

地震発生時の対応

キャンパスにいるとき

- 揺れを感じたら実験を中止
- ガスの元栓OFF、電気器具の電源OFF
- 出口の確保
- 落下物・転倒物・飛散ガラスに注意
- 机の下にもぐる
- 野球場・グラウンド・広場に速やかに避難



火災が発生したら

- 速やかに通報…警備本部(室)へ…
- 初期消火 ● 逃げる

非常口と避難路の確認

- あわてないよう事前に通路や出口を確認
- 書棚・薬品庫などの転倒防止 ● 障害物の排除

キャンパス以外にいるとき

- 建物倒壊に注意
- 駅・電車内アナウンスに注意
- 地下鉄内・地下街では放送に注意
- 冷静に行動し、身勝手な言動はしない

救護・救出

- 自分の存在を知らせる ● 救助・救護・捜索に協力
- 二次災害に注意 ● 大声を出して助けを呼ぶ

避難するとき・避難したら

- 「あわてず」「騒がず」「落ち着いて」
- 余震に注意
- 「押さず」「走らず」「しゃべらず」
- パニックにならない
- 出入り口に殺到しない

帰宅するか大学に残るか

- 帰宅の目安は20km以内
- 帰宅できない場合は、大学か最寄の避難所へ
- 日頃から帰宅ルートの確認
- 親との連絡方法を決めておく



家族に安否を知らせる

- ※ NTT災害伝言ダイヤル(171番:忘れてイナイ)の利用を家族と打ち合わせておく。
- ※ 携帯電話各社で提供する災害伝言板サービスの利用を家族と打ち合わせておく。

火災発生時の消火器の使い方

1 消火器を障害物にぶつけないように注意しながら、火災の起きている場所近くの消火に安全な場所まで運ぶ。	2 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。	3 ホースをはずして火元に向ける。	4 レバーを強く握って噴射する。	5 火の根元をねらい、手前からほうきで掃くように薬剤を放射する。
---------------------------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------------------------

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（小銭も）
- 健康保険証
- タオル・ばんそうこう・包帯
- 手回し充電ラジオ・ライト
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 非常用保温アルミシート
- チョコレート・あめなど
- 身分証明書（免許証など）
- アドレス帳（家族、友人の連絡先を記入）
- 雨具（カッパなど）
- 携帯充電用 USB ケーブル
- ポリエチレン製ごみ袋
- 油性マジックペン

その他非常時に必要なアイテム

- 貯金通帳
- 常備薬とその処方箋
- 運動靴
- 卓上コンロ
- ひも・ロープ
- 予備電池
- スリッパ
- 使い捨てカイロ
- 印鑑
- 上着・下着・靴下
- リュック
- 懐中電灯
- ろうそく
- 缶切り・栓抜き
- 洗面用具
- 非常用食料・水

その他メモ