

2026年4月改訂

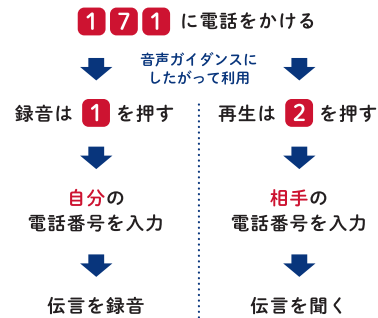
Komajo Komazawa Gakuen Girls' Junior & Senior High School
駒沢学園女子中学高等学校

防災ガイド

もしものときにあなたを守る

Komajo

災害用伝言ダイヤル「171」



自分の電話番号

録音時間は30秒です。慌てないように録音内容をメモしておきましょう。

例)「△△です。無事です。〇〇にいます、歩いて自宅に向かいます。」



氏名

学年・組

住所

携帯番号

自宅番号

生年月日

血液型

メモ ※持病・アレルギー

自分の情報

災害用伝言板 (携帯・スマートフォン等)

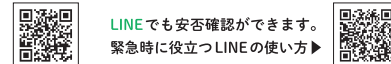
- 登録方法
- ① 各社災害用伝言板にアクセス
 - ② 「登録」を選択して伝言を入力
 - ③ 「登録」を押す

- 確認方法
- ① 各社災害用伝言板にアクセス
 - ② 「確認」を選択して相手の電話番号を入力
 - ③ 「検索」を押す

※ 操作方法は代表的なものです。事前に確認しておきましょう。



web171



2026年4月時点

フェイクニュースやチャイなどに
だまされなために、正しい情報
収集を知っておきましょう。

自治体からの情報



BLENDで情報を配信します。

学校からの情報

災害時の情報収集

家族や大切な人の連絡先

氏名 (関係)

電話

メール

氏名 (関係)

電話

メール

氏名 (関係)

電話

メール

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238
駒沢学園女子中学高等学校
☎042-350-7123 (中高代表)
☎042-331-1911 (学園代表)

MEMO

離れた地域にいる親戚や友人に安否情報を取り次いでもらうという方法もおすすです。

氏名 (関係)

電話

メール

緊急時の避難(集合)場所

家族や大切な人と別々の場所で被災した場合に備えて集合場所・避難場所を決めておきましょう。

氏名 (関係)

電話

メール

地震の揺れを感じたら「まず、身を守る」

身の安全確保

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受信した時は、身の安全を最優先に行動する。
- 机の下など、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所に身を隠し、揺れがおさまるまで様子を見る。



あわてた行動がケガのもと

- 窓ガラス、看板などが落ちてくるので、外には飛び出さないこと。



ドアや窓を開けて出口を確保

- ドアや窓が変形して開かなくなることを避けるため、揺れの合間をみてドアや窓を開けて出口を確保する。
- 避難の際、エレベーターは絶対に使用しないこと。



落ちついて火の元確認、初期消火

- 揺れがおさまってから、火の始末、初期消火をする。揺れている最中に火を消そうとすると大やけどをするおそれがあります。



路上にいるとき

- 上着やカバンなどで、落下物から頭を守る。無い場合は、四つん這いなど身を低くする。
- 身を守りながら、公園などの広い場所に避難する。
- 電柱、自動販売機、ブロック塀から離れる。



電車・バス内にいるとき

- 緊急停車に備え、つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 乗務員の指示に従い、落ち着いて行動する。
- 非常用コックを勝手に開けたり、窓や扉から車外に出ないようにする。地下鉄では線路に降りると感電するおそれがあります。

エレベーター内にいるとき

- すべての階のボタンを押す。
- 扉が開いた階で降りる。
- 非常通報ボタンを押す。



商業施設やレジャー施設にいるとき

- デパートやスーパーでは、上着やカバンなどで頭を守り、商品棚から離れる。
- 映画館やスタジアムなどでは、座席の間にうずくまる。
- 係員の指示に従い、落ち着いて行動する。



どこに避難する？

学校にいるとき

- 駒沢学園が避難場所です。教職員の指示に従い、落ち着いて行動する。

通学（登校・下校）途中のとき

- 身を守りながら、公園などの広い場所に一時避難する。

自宅にいるとき

- 火災や大きな損傷の危険性がある場合は、屋外に避難する。
- 避難が必要なときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。

稲城市の避難場所

- 稲城市立小学校・中学校、稲城市立総合体育館です。地図で確認しておきましょう。

避難した後どうする？

安否を確認する

- 自分の安全が確保できたら「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板」などを利用して家族や大切な人の安否確認を行う。

正しい情報を収集

- 行政・テレビ・鉄道会社などから発信される、正しい情報を収集する。

火災発生！

「火事だー」と大声を出す

早く知らせる

- 小さい火だと思っても一人だけで消そうとしないこと。「火事だ」と大声を出す、また非常ベルや鍋などを叩いて周囲に知らせ、助けを求める。
- 炎が天井に達してしまうと、初期消火は不可能です。すみやかに避難する。

小さな火でも「119番」

- 「火事です」「出火場所の住所」「〇〇が燃えています」「逃げ遅れている人、けが人の有無」「かけている電話番号と自分の名前」



避難するときは

- 濡らしたタオルやハンカチなどを鼻と口に当て、煙を吸い込まないようにし、姿勢を低くして避難する。
- 延焼防止のため、できるだけ窓や扉を閉める。
- 煙で視界が悪い場合、壁をつたいに移動する。
- 避難したら、絶対に戻らないこと。
- 上階で出火、階段で下へ逃げる。下階で出火、外階段で逃げる。
- エレベーターは絶対に使用しないこと。
- 階段が使えない場合、ドアを閉めて煙の流入を防ぎ、窓から助けを求める。



◆ 閉じ込められたとき

声ではなく「大きな音」を出しましょう。ホイッスルやまわりのものを叩くなどして音を出し、外に存在を知らせましょう。

◆ 災害時に強い公衆電話

公衆電話は、通信制限を受けないため、災害時には一番つながりやすくなっています。設置場所や使い方を調べておきましょう。

◆ 怖いのは火よりも煙

煙の広がる速さは、人が歩くスピードよりも速いため、煙が充満する前に姿勢を低くして避難しましょう。

