

# 災害時行動マニュアル

2026年3月改訂版

緊急時の  
連絡先

主な活断層地震  
日頃から心がけ  
ておくこと

Step1.  
校内で地震が  
起きたら

避難時の  
対応

津波、集中豪雨  
洪水への対応

Step2.  
火災が起きたら

災害用伝言板  
サービス

特別警報  
緊急地震速報  
Jアラート

Step3.  
避難

帰宅判断の  
目安

落雷から  
身を守る為に

Step4.  
安否確認

想定避難経路図

## 災害時行動マニュアル

2026年3月改訂版

## 緊急時の連絡先

連絡先	電話番号
消防署	学内から消防署へ 通報する場合は <b>0-119</b>
	携帯電話からは <b>119</b>
事務室	<b>06-6954-4435</b>
受付・ 守衛ボックス	<b>06-6954-4469</b>

安否を必ず事務室に連絡して下さい。

# Step 1. 校内で地震が起きたら

発生



緊急  
地震速報

身の安全を守る

## ■教室

机の下に身を伏せ、カバンなどで頭部を保護するなど、身の安全を確保しましょう。



## ■図書館

本や本棚の落下に注意し、机の下に避難しましょう。

## ■食堂

食器類の散乱や火災発生の可能性があるため、身を守り周囲の状況に注意しましょう。



## ■建物のそば

ガラスやコンクリートの破片などが落下するため、建物のそばから離れましょう。

## ■エレベーターの中

全階のボタンを押し停止した階で降りましょう。

※閉じ込められたら非常ボタンで連絡しましょう。



# Step2. 火災が起きたら

## 周囲の火の確認

### ■周囲の確認

近くで火が出ていないか確認しましょう。

### ■火を確認したら

「火事だ！」とまわりの人に叫んで知らせ、119番（消防署）へ連絡しましょう。

※薬品等を置いている研究室・倉庫が火災の場合は、どのような薬品があるかも伝えること。

### ■すばやく初期消火

廊下に備えられた消火器ですばやく消火しましょう。

※炎が天井に達し、火災が拡大したら迷わず逃げましょう。



## 災害時の避難の留意点

- ①教職員の指示や放送をしっかりと聞きましょう。  
※出火階、その直上階から優先して避難します。
- ②ハンカチなどで口や鼻を覆って避難しましょう。
- ③避難時は、再び建物や教室に戻らない。
- ④エレベーターを使用しない。

### ※火が迫っている際の対処方法

濡れたハンカチなどで口や鼻をおおい、姿勢を低くして逃げましょう。

一度逃げたら、再び建物等に戻ってはいけません。



# Step3. 避 難

## 安全を確認し落ち着いて避難

### ■教室・図書館

周囲の安全を確認し、教職員の指示や放送に従って、慌てず落ち着いて避難しましょう。

※危険階から順次避難します。建物倒壊の恐れなど安全が確保できない場合は外へ避難します。

### ■食堂

出口に人が殺到してパニックにならないよう、慌てず、散乱物に注意して外へ避難しましょう。

※外へ出る際は、落下物にも注意しましょう。

### ■建物のそば

落下物、散乱物に注意し、落ち着いて指定の避難場所へ避難しましょう。

※余震に注意し、ブロック塀や自動販売機等に近づかないようにしましょう。

### ■エレベーターの中

エレベーターから降り、教職員の指示や放送に従って、階段を使って避難しましょう。

※避難をする際は、エレベーターを使用してはいけません。

### ※出血・骨折時の救護方法

出血時は傷口にガーゼや布を当てて強く圧迫し、骨折時は添え木等で骨折部分を固定して無理に動かさないようにしましょう。



## Step4. 安否確認

### 家族・学校へ安否を連絡

#### ■学校・家族への安否確認

あらかじめ登録されているメールアドレスに安否確認システムから安否確認メールが届きます。できるだけ速やかに応答しましょう。

また安否確認システムには常に最新のメールアドレスを登録するようにしましょう。

帰宅

避難場所待機

#### ■帰宅判断

自宅までの距離、公共交通機関の運行状況などにより、自宅へ帰宅できるかどうかを判断しましょう。

### 安否確認について

担任の先生も皆さんの安否確認に努めますが、生徒の皆さんからも、担任の先生に安否の報告をしてください。

# 周辺の主な活断層地震

中央構造線断層帯(紀淡海峡鳴門海峡区間)

M7.5 発生確率:0.005%~1%

上町断層帯 M7.5 発生確率:2%~3%

有馬-高槻断層帯

M7.5 発生確率:ほぼ0%~0.04%

注) Mは地震の規模を表すマグニチュード、発生確率は今後30年以内に地震が発生する確率

出典) 文部科学省地震調査研究推進本部HP

算定基準日:2025年1月1日

上記以外にも知られていない活断層は数多く存在します。

地震はいつどこで起きてもおかしくないと考えておきましょう。

## 日頃から心がけておくこと

いつ起きるか分からない災害、日頃からの備えが大切です。

- 大規模地震時は周辺で火災が発生している可能性があり、危険です。

身の安全を確保し、周囲の状況に注意しましょう。

- 災害発生から数日間生活できるようにしておきましょう。

飲料水、非常食、アウトドア用品など

- いざというときに役立つものを用意しておきましょう。

LEDヘッドライト、携帯ラジオ、防寒具、ウェットティッシュなど



# 帰宅判断の目安

## ■自宅に帰宅するか、避難場所に残るかを判断

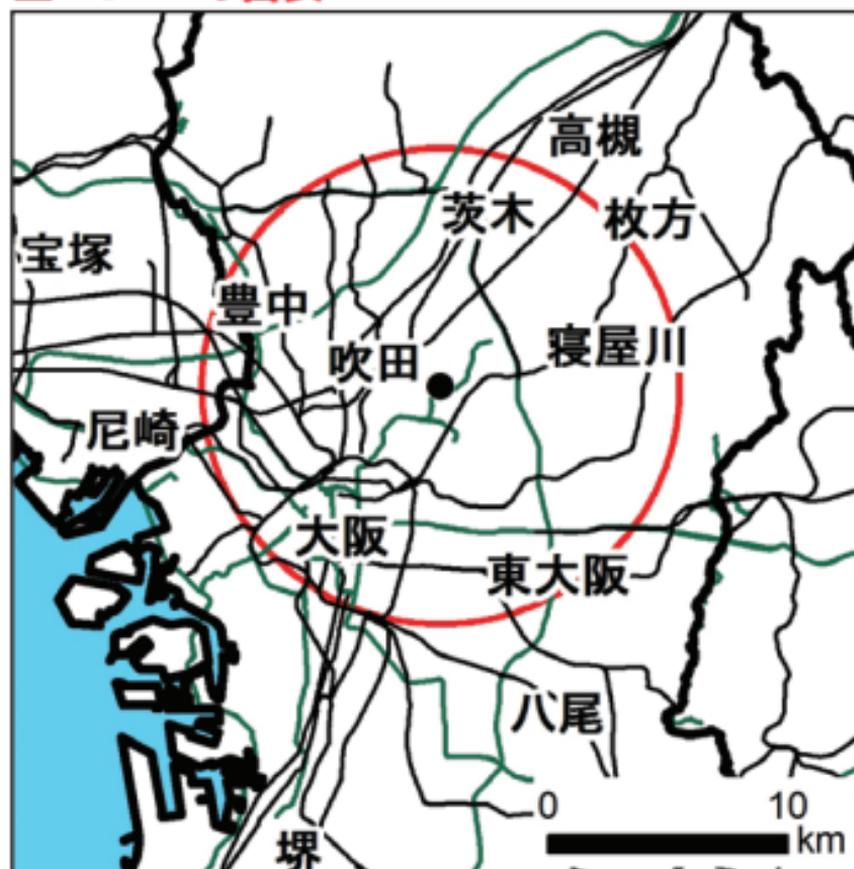
### ①避難場所から自宅まで10km以内

- ・帰宅することは可能と考えられますが、自分の体力と相談しましょう。
- ・災害時の歩行速度は約2.5km／時程度、10kmは4時間を要することになります。

### ②避難場所から自宅まで10km以上

帰宅困難に陥る可能性が高くなります。  
無理をせず避難場所に残りましょう。

## ■10kmの目安



# 避難時の対応について

## ■避難時の流れ

- ①大規模災害発生後は、落ち着いて、避難できる体制をとりましょう。  

- ②大規模災害発生後は、館内放送が流れます。放送の指示に従って行動しましょう。  

- ③教職員は、建物内部の確認、救護場所の設置、避難誘導等にあたります。教職員の指示に従って、迅速な行動をとりましょう。

※災害の状況によっては、館内放送や教職員の指示等、避難誘導、救護活動が十分に行えない場合もあります。自分の身に危険が迫っているときは、落ち着いて冷静になり、周囲の状況をよく確認し、安全な場所に避難しましょう。

強い地震が連続して起こる可能性もあるため、むやみに倒壊の可能性のある建物には近づかないようにしましょう。

避難後は **Step4** で  
自分の安否を報告しましょう。



# 災害用伝言ダイヤル171

伝言の録音

171 にダイヤル

録音する場合 **1**

伝言の再生

171 にダイヤル

再生する場合 **2**

最後に被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル

## 災害用伝言板サービス

### ■携帯電話などから安否情報を登録

携帯電話・スマートフォン等で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、電話番号をもとに全国から伝言を確認できます。

### 災害用伝言板は、携帯電話からアクセス

NTT  
docomo



au  
KDDI



SoftBank  
モバイル  
Y!mobile



楽天  
モバイル



NTT web171



NTT web171はインターネット環境があれば、誰でも登録できます。上記の携帯会社以外を利用中の方や、携帯電話を持っていない方はパソコンからNTT web171を利用しましょう。  
<https://www.web171.jp>



# 津波への対応

- とにかく安全な高い場所に逃げましょう。
- 津波が引いても海岸に近づかないようにしましょう。
- 情報収集し、周りの指示に従いましょう。

## 南海トラフ巨大地震時の被害想定

**大阪市最大津波水位5.1m**  
(最短到達時間110分)

※大阪府津波浸水想定(2013年8月20日公表)  
大阪市住之江区の値で、最大津波水位とは津波の  
水面の標高を表します。

# 集中豪雨や洪水への対応

- 地下は、水が流れ込むため地上へ避難
- がけ崩れに気をつけ、安全な場所へ避難
- 避難指示などの発令時は、戸締りをして速やかに避難

## ◆防災情報を活用しましょう。

- 国土交通省：川の防災情報  
<https://www.river.go.jp/>
- 気象庁：防災情報  
<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>
- 大阪府：河川防災情報  
<http://www.osaka-kasen-portal.net/suibou/index.html>



# 特別警報と緊急地震速報

## ●特別警報

特別警報は豪雨や津波等、数十年に一度しかない非常に危険な状態の時に発表されます。避難指示の発令などに留意し、ただちに命を守るための行動をとりましょう。

## ●緊急地震速報

緊急地震速報は地震の強い揺れが来るまでの数秒から数十秒前にテレビやラジオ、携帯電話等から報知音が鳴ります。慌てず、まず、身の安全を守りましょう。

## 緊急地震速報システム

本学園では、「緊急地震速報システム」が震度4以上で稼働します。

緊急地震速報から強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。この間に、慌てずにStep1の行動がとれるように日頃から訓練しておきましょう。

## Jアラート(全国瞬時警報システム)

Jアラートは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報、津波警報などの緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。防災行政無線、テレビ、携帯電話などでお知らせがあった場合は身の安全を守りましょう。



# 落雷から身を守る為に

## ■雷鳴が近くで聞こえたら

- ・部活動中や登下校時など屋外で発生した場合は、速やかに屋内に避難しましょう。
- ・自転車に乗っている場合には、すぐに降りて姿勢を低くし、安全な場所※に避難しましょう。

※鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、電車の内部は比較的安全です。

## ■安全な場所に避難できない場合

- ・しゃがみ込むなど、できるだけ姿勢を低くして、床との接地面をできる限り少なくしましょう。
- ・雷が落ちやすい電柱や高い木などの近くは危険です。4m以上離れましょう。

## ■活動再開の目安

「雷鳴が30分聞こえない（30分ルール）」を目安にしましょう。

### 雷ナウキャストの活用

気象庁により公開されている、雷の激しさや可能性を予測するシステムです。下のQRコードから確認することができます。



出典：気象庁



