

工学部 安全衛生ガイドブック

教職員

学 生



令和7年4月

宮崎大学工学教育研究部
安全管理環境保全委員会
監修・協力 宮崎大学安全衛生保健センター

掲示用<このページを印刷して、研究室や実験室に掲示してください>

※実験や作業を行う際は、事前に「工学部安全衛生ガイドブック」を読んでおきましょう。

※実験や作業を行う前に、万が一、事故が発生した場合の連絡手段を確認しておきましょう。

※教職員の夏季一斉休業および冬季一斉休業の期間に、実験や作業を行う際は、事前に指導教員に実験日時と内容を伝えておきましょう。

緊急非常時の連絡先と対応

昼間連絡 工学部総務係または 教務・学生支援係	(0985)58-2871 (0985)58-2874
夜間連絡 大学の守衛所(正門横)	(0985)58-2894
病人・けが人 安全衛生保健センター	(0985)58-3423
学外への緊急連絡	消防署119 警察署110



火災・事故 を発見したとき



病人・ケガ人 がでたとき



大声で近くの人に協力・応援を求め、**工学部総務係**等へ連絡し、指示に従って下さい。

ケガ人・病人への応急処置を行うとともに、危険を見極め、可能であれば火事や事故の処置(初期消火など)に協力して下さい。



地震・台風 に見舞われた時は？



緊急放送などの指示に従います。

身の安全を確保しましょう。慌てずに、安全な場所に避難して待機しましょう。

※「工学部安全衛生ガイドブック」は、以下の場所にあります。

宮崎大学 HP→工学部 HP→在学生の方→工学部安全衛生ガイドブック

目 次

1 はじめに	4
2 安全衛生管理と事故防止	5、6
3 リスクアセスメント	7
4 地震と火事に備えて	8
5 ガスボンベの取り扱い	9、10
6 化学物質の取り扱い	11、12
7 工学部で特に注意すること	13～15
8 安全教育	16
9 過重労働と悩み相談	17、18
10 健康診断と事後処置	19
11 応急処置	20～23
12 交通事故防止	24～26
13 こんな勧誘に用心！	27
14 パソコン・インターネット利用の安全対策	28
15 その他注意	29

1 はじめに

この安全衛生ガイドブック(マニュアル)は、宮崎大学工学部の学生・教職員が健康と安全を確保する上で必要となる基本的事項をまとめたものです。

工学部「安全衛生ガイドブック」は平成20年に初版が発行されました。その後の改訂では、労働安全衛生法の改定を踏まえた修正や、学内で発生した事故等の事例を反映した修正を行い、工学部の現在の状況に対応した内容となるように拡充・充実に務めています。

このガイドブックは、困った時やとっさの場合にきっと役に立ちます。ぜひ学習・研究・就業前に読んで、自身の健康や安全を守るための参考にして下さい。また、常に身近に所持して、災害・事故・事件に遭ったときには、すぐに緊急連絡先に連絡して対処しましょう。

令和7年4月

宮崎大学工学教育研究部
安全管理環境保全委員会



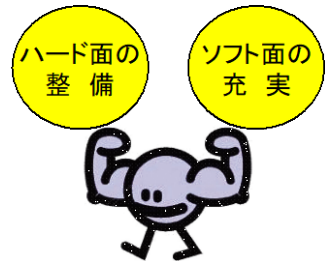
2 安全衛生管理と事故防止

2-1. 安全衛生管理で大切なこと

安全衛生管理には、設備などハード面の整備と安全衛生への意識改革やマニュアル策定などソフト面の充実との両方が重要です。

初めから完璧にはできませんが、ハード面およびソフト面ともに少しずつ改善を積み重ねて、より安全で良好な学習・職場環境を構築しましょう。

そのためには、現場で実際に働いている大学構成員が日頃から安全衛生管理に注意を払い、改善のためのアイデアを出し合い、それを実践していくことが大切です。



2-2. 事故防止で必要なこと

事故の規模の大小を問わず、原因として共通にみられるものに、

- (1)「忘れてしまった」、「予想もしなかった」、「大丈夫だ、と思った」、「勘違いをした」
 - (2)「気がつかなかった」、「よく見なかった」、「見落とした」、「複雑すぎた」
 - (3)「やりにくかった」、「無理をした」
 - (4)「疲れていた」、「別の心配事でイライラしていた」
 - (5)「乱雑だった」、「整理されていなかった」、「防護具を用意していなかった」
- などがあります。つまり、(1)思考面、(2)認知面、(3)動作面、(4)体調面、(5)環境面のいずれかに問題があって、事故が発生してしまうことがあります。

事故の事例の原因と対処法を自分なりに分析し考えることは、今後起こる可能性のある事故の防止のためのよい訓練になります。

【事故の未然防止や対処のために】

- ①備品等の使用説明書は、一ヶ所にまとめて整理しておく。
- ②使用する器具や機器等の安全な使い方(手順)をチェックして、手順書にしておく。(以降、使用説明書や手順書は、マニュアルと表記する。)
- ③マニュアルに不備がないかを確認して、常に内容を更新する。
- ④実験開始前に、マニュアルを必ず確認する。また、**万が一、事故が発生した場合の連絡手段についても確認しておく。**
- ⑤実験中、マニュアルに基づいて適切な手順で実験を実施していることを確認する。
- ⑥ヒヤリとしたり、ハットした事項は、皆で原因を考えて改善処置し、事故を予防する。
- ⑦安全衛生管理の情報(①～⑥)をみんなに広く周知し、組織として対策を行う。

2 安全衛生管理と事故防止

【ズーム】ヒヤリ・ハット

「ヒヤリ・ハット」は事故にはならなかったが、作業中に危険な異常を感じた状況のことです。ハインリッヒは労働災害を統計的に調査し、「**1件の重大事故(死亡・重傷)が発生する背景に、29件の軽傷事故と300件のヒヤリ・ハット(無傷の事故)がある**」(ハインリッヒの法則)を報告し、以下を明らかにしました。

- ヒヤリ・ハットの下には幾千件の「不安全行動」と「不安全状態」が存在
- 「不安全行動」は「不安全状態」の約9倍の頻度で出現

「いつもやっているから……」、

「今まで平気だったので……」はダメ！

作業者の「不安全行動」と作業環境の「不安全状態」を無くせば、災害も傷害も無くなります。「不安全行動」の解消が特に大事であり、作業者の作業危険の理解と作業手順の点検・改善が、事故を無くすキーポイントです。



【ズーム】実験・実習・研究活動時の心構え

- 疲れや睡眠不足などを避け、無理な作業は回避
- 実験・実習中は不断の注意と集中力を保持
- 実験室や装置・器具を整理整頓し、安全な実験・実習環境を維持
- 危険を伴う実験・実習は本番前に予備実験で安全作業の確認
- 共同実験者・協同作業者・指導教職員の間での綿密な事前打合せと連携協力
- 緊急・非常事態への対応マニュアルの熟知と緊急連絡先の確認

【ズーム】服装・ヘルメット・保護メガネ・保護作業靴等

- 実験・実習の作業はヘルメット・保護メガネ・保護作業靴等を必ず着用
(ヘルメットなどは保護作業具のダメージを軽減できるが、絶対安全が保障されるわけではないので、保護作業具を過信しないこと)
- 体にピッタリとした作業服、作業帽および作業靴を着用
(手足や袖や裾がだぶつく衣服は、機械に巻き込まれたり、器具を衣服で引っかけたりして危険であり、手足や袖や裾がピッタリと締まった作業服とサイズの合った作業帽・作業靴を用意すること)

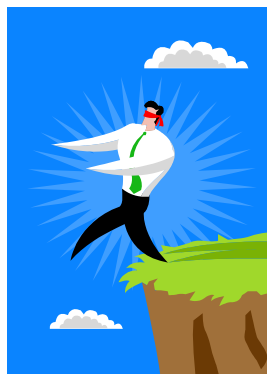
3 リスクアセスメント

リスクアセスメントは、リスク(隠れている危険)を見出し、組織としてリスクに対処し、事故・災害を未然に回避するプロセスのことです。リスクアセスメントには、

- 日頃から一人ひとりが「もし・・・だったら、どうするのか」という問題意識を持つこと
- 当事者でなく、第三者の目でリスクを定期的に点検してもらうこと

などが大切です。

リスクアセスメントは定期的に、あるいはリスクに気付いたら随時行ってください。また毎年、研究室別に宮崎大学リスクアセスメント実施専門委員会に報告してください。



【ズーム】 ハザードとリスク

◆ハザード(危険性又は有害性)

生活、健康、環境などを脅かす潜在的な事態や状態のことです。ハザードは潜在的な休眠状態では何も起こりません。

◆リスク(危険性又は有害性によって生ずる恐れのある障害・損失の重篤度及び発生する可能性の度合い)

ハザードを休眠からアクティブすると、ハザードによる障害・損失の重篤度がある発生確率で起こる可能性が生じる。この可能性がリスクであり、下式で表されます。すなわち、リスクを見積もるにはハザード(危害の大きさ)と危害の起こる頻度(危害発生確率)を知る必要があります。

リスク＝

(危険性又は有害性による障害・損失の重篤度) × (障害・損失の発生確率)

4 地震と火事に備えて

地震と火事に対処するため、事前の準備(心構え)と災害発生時・発生後の対処を述べます。日頃から緊急時にあわてないよう準備・訓練をしましょう。

4-1. 事前の準備(心構え)

(1) 共通

- ①非常灯の位置と点灯するかをあらかじめ確認
- ②避難経路と避難場所をあらかじめ確認
- ③避難経路にある障害物をあらかじめ撤去
- ④部屋の出入り口を塞ぐものは撤去し、避難口を確保



(2) 地震

- ①キャビネット・棚等の転倒防止対策をあらかじめ実施
- ②重量物を棚の上など高い所に置かず、落下防止
- ③ガラス器具・薬品びん等の転倒・散乱防止対策をあらかじめ実施
- ④重量機器は動かないよう固定して設置(キャスターのロック、輪止など)

(3) 火事

- ①火災報知機・消火器・消火栓・防火扉の位置をあらかじめ確認
- ②消火器の種類とその使い方をあらかじめ訓練・習熟
- ③緊急連絡先(消防署、責任者、大学事務、夜間時)は見えるところへ掲示

4-2. 発生時・発生後の対処法

(1) 地震: ①～③は地震による身の危険が少ないとき、**危険な時は④を優先**

- ①火気の消火、機械の動力停止、稼働物や計測機器類等の動力停止
- ②車は道路脇に止め、エンジンを切る
- ③ドアや窓を開放して避難経路の確保
- ④落下物・転倒物からの安全確保(丈夫な机の下などに避難)
- ⑤建物から離れる(破損したガラスの落下から身を守る)
- ⑥必要に応じ、陸上競技場または創立330記念交流会館前などの広い場所に避難



(2) 火事: ②、③は小火のとき、**危険な時は緊急連絡・退避を優先**

- ①**大声で周囲に危険を周知**
- ②炎のそばにある可燃物を撤去
- ③初期消火(炎が天井まで届いていない場合)・・・水または消火器で消火
- ④緊急連絡先または119番へ連絡(火災現場の住所・場所、火災の現状等)
- ⑤火災現場からの退避(煙が充満しているときは低い姿勢で下層階へ逃げる)
- ⑥必要に応じ、陸上競技場または創立330記念交流会館前などの広い場所に避難

5 ガスボンベの取り扱い

高圧ガスによる事故(災害)では、高圧ガスボンベの転倒・破壊によるガスの噴出・漏れと、それに伴う火災・爆発・中毒などが起こります。「高圧ガスボンベ」の取扱いは高圧ガス保安法によって厳しく規制されています。

【高圧ガスボンベの基本的な取り扱い方】

(1) 高圧ガスボンベの正しい設置方法

- ① 風通しの良い、室温が 40℃以下の場所に置く。
- ② ボンベを直立させチェーン等で**上下 2 点で固定**し、転倒しないようにする。
更に布製のベルトで追加固定することが望ましい。
- ③ ボンベの設置場所の周囲2m以内は火気厳禁にする。
- ④ ガスが充填しているボンベと空のボンベは区別して、空のボンベは業者に返却する。
- ⑤ 酸素等の支燃性ガスは可燃性ガスや可燃物および毒性ガスと一緒に置かない。
- ⑥ 製造から 15 年以上たつ古いボンベはすみやかに処分する。

(2) 高圧ガスボンベの使用方法

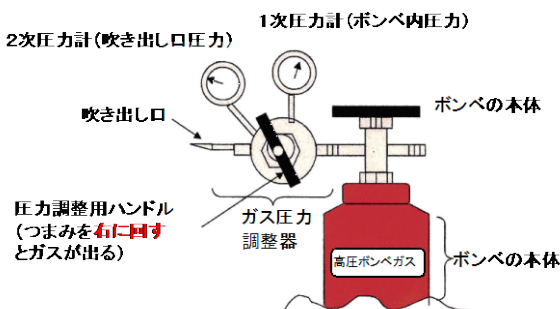
高圧ガスボンベからガスを取り出す場合、ボンベに圧力調整器を取り付けて元圧(1次圧、ボンベ内圧力)を実験圧力(2次圧)にまで下げる必要があります。

【ガスを取り出す手順】

- ① ボンベの元栓を左に回す(1次圧力計の針が動いて、ボンベ内圧力を示す)。
- ② ガス圧力調整器の圧力調整用ハンドルをゆっくりと**右に回す**(2次圧力計の針が動くので、ハンドルを回しながら適切な圧力に設定する)。

【ガスを止める手順】

- ① ボンベの元栓を右に回して閉じる。
- ② 実験装置内およびガス圧力調整器内の残存ガスを放出し、2次圧力計の針がゼロになったことを確認する。
- ③ 圧力調整用ハンドルをハンドルがフリーになるまで、左にいっぱい回して終了する。



高圧ガスボンベとガス圧力調整器の概略図

5 ガスボンベの取り扱い

【ガスの種類】

種 類	ガ ス 名
可燃性ガス	水素 アセチレン メタン アンモニアなど
支燃性ガス	酸素 亜酸化窒素 塩素など
毒性ガス	一酸化炭素 塩化水素 アンモニア 硫化水素 シアン化水素など
不活性ガス	窒素 ヘリウム アルゴン 二酸化炭素など

大事！ボンベの
種類を把握

高圧ガスボンベの中身はボンベの色によって決まっています。

下の表に示したガスの種類と色は汎用的なものですので、是非覚えましょう。

高圧ガスボンベの色分けとガスの種類

高圧ガスの種類	塗色の区分	高圧ガスの種類	高圧ガスの種類
酸素ガス	黒色	液化塩素	黄色
水素ガス	赤色	アセチレンガス	かつ色
液化炭酸ガス	緑色	その他の種類の高圧ガス	ねずみ色
液化アンモニア	白色		

【ガスを止める手順】

- 可燃性ガスは部屋の中に設置してはいけません。屋外に設置します。
- 毒性ガスは必ずドラフトで換気をしながら取り扱います。
- 窒素など不活性ガスを使うときにも、窒息しないように密閉された部屋で取り扱わず、空気の換気が必要です。
- ガス漏れ（「シュー」という音がする、石けん水を塗布すると泡立つ）がある場合は、元栓を止めて、速やかに知識・経験のある教職員あるいはガス取り扱い業者に連絡する。
- 圧力調整用ハンドルは「**左に回す**」と「**閉**」の状態になります。一般のネジと逆ですので、間違えて閉めようとして右に回さないように！圧力調整器からの二次圧力が高圧になり、配管が飛ぶなど事故に繋がります。
- 極低温液化ガスは注意して取り扱いましょう。

【ズーム】薬品管理システム

ガスボンベを購入した場合でも、薬品管理システム(12ページ参照)に登録する必要があります。

6 化学物質の取り扱い

実験室あるいは研究室で取り扱う化学物質(試薬)はすべて毒性があり、人体に有害である、と考えて、正しく取り扱しましょう。

(1) 知識

化学物質を用いる実験の前に、実験を安全に行うための知識を付けましょう(指導教員や専門家から事前に教育を受けましょう)。以下のコンテンツがあります。

※化学物質管理教材、化学物質取扱マニュアル

(https://www.miyazaki-u.ac.jp/anzen/chemical_substance/materials/)

(2) 実験前の準備

取り扱う化学物質の GHS シンボルを確認し、Safety data sheet (SDS)を薬品販売会社や日本試薬協会のホームページなどから入手して、毒性、危険性および性質を理解し、正しく取り扱えるようにしておきます。

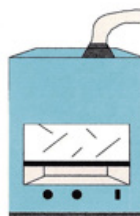
- ①毒性(急性毒性、慢性毒性および発ガン性等、解毒の方法)
- ②危険性(可燃性、引火性、爆発性等)
- ③物理・化学的性質(沸点、密度、液性等、取り扱い注意点)



(3) 安全な実験

使用する化学物質について、実験を計画し、「化学物質リスクアセスメント」を行います。実験に伴うリスクのレベルが高い場合、レベルを下げるように工夫しましょう。作業方法を見直したり、より安全な物質に置き換えたりします。その上で、

- ①使い捨ての保護手袋、保護めがねおよび必要に応じて防毒マスクなどを着用します。
- ②必ずドラフトチャンバー内で作業して、実験室の換気に十分注意します。



ドラフトチャンバーの使用

※化学物質リスクアセスメント

(https://www.miyazaki-u.ac.jp/anzen/chemical_substance/assessment/)

(4) 実験後の廃棄

実験廃液をそのまま流し台に捨ててはいけません。必ず、廃液用ポリタンクに、廃液の種類別に分別して回収してください。特に、水銀、カドミウム等の重金属、ジクロロメタンやクロロホルム等の有機塩素化合物の廃棄には十分に注意してください。



廃液用ポリタンク

※廃棄物処理の手引き

(<https://www.of.miyazaki-u.ac.jp/~shisetu/sozai/manual/M%20haiki.pdf>)

6 化学物質の取り扱い

【ズーム】化学物質を使った実験・研究

1人だけの実験は極力避けましょう。事故の際に自分1人では対処できません。また、後片付けや廃棄中の事故率も高いことを認識しておきましょう。

【ズーム】化学物質の区分と関連法令

化学物質は一般に、爆発や火災を引き起こす恐れのある「危険な物質」と中毒や公害を引き起こす恐れのある「有害な物質」とに分けられ、規制する法令も異なります。事故防止のため、化学物質の使用方法、保管方法あるいは廃棄方法に関する法令を理解しておく必要があります。

	分類	物質の特長	関連する法令
危険な物質	危険物	引火、発火、起爆しやすく、火災や爆発を引き起こす恐れのある物質	消防法 火薬類取締法
	高圧ガス	加圧充填ガスで、火災や爆発、または中毒を引き起こす恐れのある物質	高圧ガス保安法
有害な物質	特別管理物質	発がん等の有害性が高い化学物質で、がん原性物質を含む	労働安全衛生法
	有毒物質	強い毒性があり、急性中毒や健康障害を引き起こす恐れのある物質	毒物劇物取締法
	公害物質	人の健康や環境の保全、管理に著しい悪影響を与える恐れのある物質	大気汚染防止法 水質汚濁防止法

具体的な化学物質名は、SDS(<http://www.jcdb.co.jp/features/sds/>)ならびに「薬品管理システム」(<https://dbchem1.miyazaki-u.ac.jp/CDV6/>)に掲載されています。

【ズーム】薬品管理システム

本学では、薬品の安全使用と適正管理等を行うために、薬品管理システムを導入しています。研究室ごとに薬品を購入した(使用した)際、バーコードラベルを読み取って登録することにより、各研究室単位、各部局単位で薬品の保管量および使用量等が集計できるシステムです。

本システムに登録して管理する薬品は、危険・有害性の大小にかかわらず、毒物劇物、危険物、有機溶剤、特定化学物質、PRTR 対象物質を含む、全ての物質です。

本システムを新規に利用される場合や管理者の変更等が生じた場合、管理者の新規登録・変更等が必要となりますので、安全衛生保健センター(企画総務部安全衛生保健管理室(58-7873))へご連絡ください。



7 工学部で特に注意すること

学生・大学院生の皆さんへ

実験機器・薬品の取り扱い方及び取り扱い上の注意事項について、指導教員等より十分な指導を受けた上で実験しましょう。実験中に変だなと思ったら、すぐに指導教員等に相談して下さい。所属部署により特別な注意事項があり、目を通しておきましょう。



化学生命プログラム

- ・「初めて使う物質がある」ときや、「初めての方法で実験する」ときは、事前に「化学物質リスクアセスメント」を実施！ 教員と相談しよう！
- ・引火性・爆発性・有毒性の実験材料・化学薬品の取り扱いに注意して、適切な管理や廃棄が必要！
- ・ガラス器具や実験装置を使用する際、怪我をしないように細心の注意が必要！

土木環境プログラム

- ・コンクリート材など大型建材の運搬、取り扱いや引火性・爆発性・有毒性の化学薬品の取り扱いに注意！
- ・高圧力、大荷重、高熱を扱う実験装置の取り扱いに注意！
- ・真空ポンプ、コンプレッサーなどの回転機器の取り扱いに注意！
- ・建造物の高所作業、市街地の調査、地震や海岸等の観測の際、事故防止に努めよう！

半導体サイエンスプログラム

- ・半導体等の試料をエッチングする際などの化学薬品等の取り扱いに注意！
- ・真空ポンプ、コンプレッサーなどの回転機器の取り扱いに注意！
- ・レーザー光、マイクロ波、極低温液化ガス、高圧ガスの取り扱いに注意！
- ・高電圧、X線、放射線等の取り扱いの際、障害防止にも努めよう！
- ・冷却用液体窒素を使用する際には専用手袋を着用しよう！

7 工学部で特に注意すること

電気電子システムプログラム

- ・高電圧、大電流の装置を取り扱う際、感電、漏電事故とならないよう注意！
- ・真空ポンプ、コンプレッサーなどの回転機器の取り扱いに注意！
- ・レーザー光、マイクロ波、X線、極低温液化ガス、高圧ガスの取り扱いに注意！
- ・引火性・爆発性・有毒性の実験材料・化学薬品の取り扱いに注意！

機械知能プログラム

- ・旋盤・ボール盤・フライス盤・帯鋸盤・高速回転機器・アーク溶接機・電気炉などの工作機械等の取り扱いに注意！
- ・学生実験及び卒業研究の際、装置の取り扱いに注意！

情報通信プログラム

- ・情報処理機器の使用に当たり、眼の疲労・肩こり・頭痛・手足の痛みなどを感じたら休憩しよう！

教育研究支援技術センター

- ・情報処理機器の使用に当たり、眼の疲労・肩こり・頭痛・手足の痛みなどを感じたら休憩しよう！
- ・ものづくり教育実践センターにおいては、工作機械の取り扱いに十分注意！

事務部

- ・情報処理機器の使用に当たり、眼の疲労・肩こり・頭痛・手足の痛みなどを感じたら休憩しよう！

7 工学部で特に注意すること(まとめ)

1. 化学薬品(毒性・劇物・爆発性・引火性・発火性物質)の取り扱い
2. 高圧ガス(ボンベ)や極低温液化ガスの取り扱い
3. 機械工作装置や工作器具類などの取り扱い
4. 電気関連装置や設備機器類などの取扱い
5. ドラム式電源延長ケーブルの取扱い(巻いたまま使用しないこと)
6. 高温・低温状態および機器(電熱装置、冷却装置および恒温装置など)の取り扱い
7. ガラス器具(破損性)・プラスチック(使用・処理時の有害ガス発生)の取り扱い
8. マイクロ波・レーザー光発生装置、MRI 分析装置(強磁束密度)、電子顕微鏡(高電圧・X 線)などの取り扱い
9. イオンビーム生成照射装置、X 線・中性子発生照射装置、放射性同位元素などの取り扱い
10. 大型特殊実験施設(風洞)重量物運搬、クレーン・コンクリートミキサー等特殊装置などの取り扱い
11. パソコン・スマートフォン等の長時間利用による眼などの健康障害の防止・防護
12. 学外施設や野外に於ける実習実験等での安全衛生・環境保全対策(実験装置、交通安全、騒音、市民への迷惑行為防止等)
13. その他、必要な安全衛生面の対応

8 安全教育

安全とは、事故・災害を未然に防ぐことで、私たちを取り巻く環境が安全に保たれていることが必要です。それとともに、私たち自身が身の回りにある危険を取り除き、積極的に安全活動に参加することも大事なことです。

大学における安全教育とは、自らの安全確保に関する理解はもちろんですが、友人や家族、職場、地域社会の人々の安全にも貢献することの大切さについて理解を深めるためのものでもあります。

実際の安全教育は全学的に共通のものもあれば、学部等に特有なものもあります。

ここでは安全を妨げる事柄と安全教育の基本的内容についてのキーワードを示します。

【安全教育の基本的内容】

装置や薬品

- ・危険性
- ・有害性
- ・取り扱い方法

事故などへの対策

- ・事故やトラブルへの対策と救急処置
- ・避難

安全対策

- ・ドラフト
- ・保護眼鏡
- ・手袋
- などの利用法

5Sの教育

- ・整理・整頓・清掃
- ・清潔・躰け

精神保健

- ・心の健康
- ・精神の安定
- ・十分な睡眠
- ・規則正しい生活

実験準備や作業

- ・正しい器具の取扱
- ・正しい作業手順

ライフスタイル

- ・生活習慣病の予防
- ・体力増進



9 過重労働と「なやみ」相談－なやみの相談

悩みは、早めに相談しよう

最近なんだか大学に出てこれなくなった人、心配事が気になってよく眠れない人、以前より意欲や元気がわからない人はいませんか？そのような人は下記の相談室等に相談してみましょう。

学生なんでも相談室(学び・学生支援機構 学生支援部門)

勉強や日常における悩みは、なんでも相談に応じてくれます。

安全衛生保健センター

「なやみ」の相談を受ける専門家(医師や臨床心理士)がいます。どの先生に相談するかは、あなたが選ぶことができます。

2人の看護師・保健師にも皆さんの「なやみ」などの相談をすることができます。

ハラスメント

宮崎大学では、ハラスメントに関する苦情の申し出及び相談体制を整備しています。「いやだな、おかしいな、不快だな」と思ったら、相談員(ハラスメント等相談員、学生指導教員)や相談窓口(所属学部の教務・学生支援係、安全衛生保健センター、学生なんでも相談室など)に遠慮なく相談してください。

(<https://www.miyazaki-u.ac.jp/manabi-jim/campus-life-info/campus-life/harassment-counseling/>)

両親・友人・学年担任・教務委員・教員だれにでも**早め**に相談すること。

【ズーム】学生時代にありがちなこと！

学生のとき、何か夢中になったり、レポートの締め切りが迫ったりして、つい夜遅くまで起きており、朝寝坊をしてしまうことがよくあります。

これがきっかけになりよく眠れないようになり、慢性的な睡眠不足になったりすることがあります。このようなことから、心の健康を損ねることがあります。心の健康を保つには、規則正しい生活と十分な睡眠が大変重要です。

9 過重労働と「なやみ」相談

長時間労働による健康障害を防止するため、教職員は必要に応じて産業医による面接指導を受けることが義務づけられています。

特に、月に80時間以上の残業（過重労働）が続く場合などは要注意で、こうした場合にはすすんで産業医の保健指導や助言指導を受けるようにしましょう。

【ズーム】ストップ・ザ・過重労働

長時間の残業はうつ病などの心の病を引き起こすばかりでなく、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血等の誘因になることが分かっています。大事なことは、こうした過重労働の弊害は性別や年齢に係らず誰にでも起り得るということです。

【ズーム】産業医

産業医とは、企業等（国立大学法人を含む）において労働者（教職員）の健康管理等を行う医師です。労働安全衛生法により、一定規模の事業場には産業医の選任が義務付けられています。宮崎大学では現在（令和2年1月）、事業場毎に計4名の産業医が環境管理等を通じて、学生・教職員の健康の保持・増進に努めています。

【ズーム】禁煙

喫煙は間接吸引により副次的な被害を周りの人にも及ぼすことがあります。禁煙相談は産業医にもできます。

受動喫煙防止対策として、本学では2019年7月1日から敷地内全面禁煙です。



違反



10 健康診断と事後処置

健康診断の目的は疾病の予防と早期発見で、大学の全職員と学生に義務づけられています。健康診断には一般健康診断と特殊健康診断があります。

1) 職員一般健康診断

一般業務に従事している人が受けなければならない健康診断であり、以下の5種類があります。

① 雇入時健康診断

採用後の作業に適しているかどうかをみるものです。

② 定期健康診断

毎年1回実施しているものです。

③ 特定業務従事者の健康診断

特定業務従事者(坑内業務、高熱物体取り扱い等)に行うものです。

④ 海外派遣労働者の健康診断

長期間(2ヶ月以上)外国に出張した場合に帰国時に行うものです。

⑤ 給食従業員の検便

給食の業務に従事する労働者に対して行うものです。

2) 学生定期健康診断

毎年4月上旬に行います。健診項目は学部・系・プログラム・学年により異なります。

健診受診票・採尿容器の配布

・新生入生:オリエンテーション時(採尿容器)・健診日(受診票)

・4月健診者:1月～3月(安全衛生保健センターで配布)

3) 特殊健康診断

労働安全衛生法およびじん肺法に基づく検査で、対象となる業務は高圧室内業務・潜水業務・放射線業務・特定化学物質を扱う業務・粉じん作業・VDT作業・振動工具作業・騒音作業等です。

学生の特殊健康診断は別途安全衛生保健センターからお知らせします。

4) 事後処置(健康診断異常者への対応)

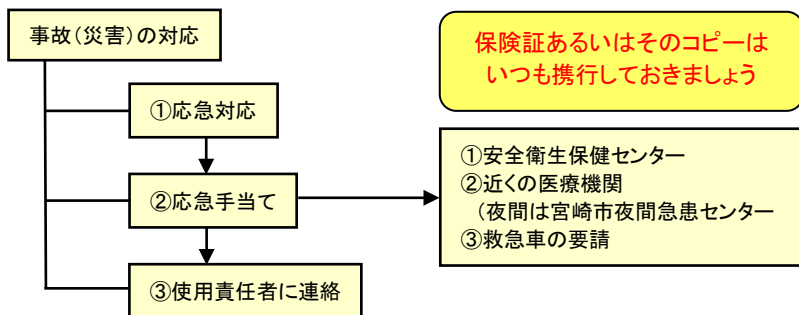
異常が見られたら早期に医療機関で受診し、精密検査を受けましょう。

【ズーム】定期健康診断は大事です

- 学校保健安全法・結核予防法・労働安全衛生法で受けることが決められているので必ず受けて下さい。
- 実際の検査内容や実施日程等は別にお知らせしますので必ず確認しておいて下さい。
- 学生は、定期健康診断を受けていないと健康診断証明(診断書)の発行はできません。

11 応急処置

11-1. 実験・研究・作業中の事故対応



11-2. 応急対応

(1) 化学物質(毒物・劇物を含む。)をこぼした！

- ① からだにかかった場合
汚染した衣服を脱ぐ、かかった部位を水道水で流す
- ② 目に入った場合
水道の流水で流す
- ③ 口に入った場合
水道水で口をすすぐ
- ④ やけどを負った場合
水道の流水で患部を冷却する

※安全衛生保健センターに行く前に、洗い流すこと。

(2) ガス漏れ・ガスが発生した！

- ① 窓や戸を開け、換気を図る
- ② 電源や火気の使用を止める
- ③ タオル、ハンカチ、手ぬぐいなどを鼻・口に当て、避難する
- ④ 周囲の人に危険を喚起し、必要に応じて避難させる
(二次被害の防止)

11-3. 応急手当

(1) 切り傷の応急処置

- ① 傷のある部位を心臓より高くあげる
- ② 傷の上に清潔なガーゼ等を置き、強く圧迫する

(2) 打ち身の応急処置

ーRICE 処置を行おうー

- ① Rest(安静)
- ② Ice(アイシング)
- ③ Compression(患部の圧迫)
- ④ Elevation(患部の挙上)

11 応急処置

11-4. 心肺蘇生法

－誰かが突然倒れた、または倒れているところを見つけた場合－

- ①大声で叫んで、近くの人を呼び集める。
- ②119 番に通報し、救急車の出動を要請すると同時に、AED を取りに行く。
- ③同時に安全衛生保健センター(0985-58-3423)に知らせる。
- ④心肺蘇生の必要があれば、心肺蘇生を行い、AEDを使用する。
(AED 設置場所:次ページ参照)

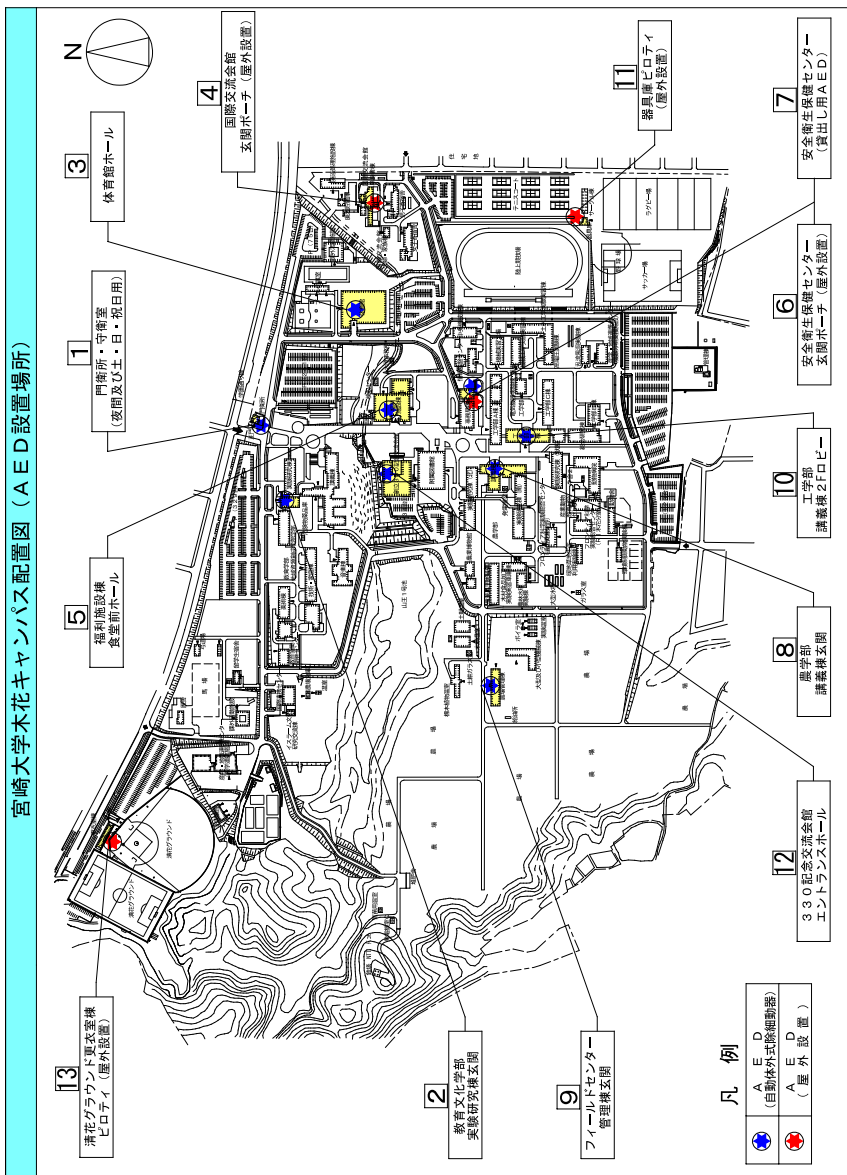
【ズーム】

救急車が来るまで、AEDを使いながら、心肺蘇生することで、倒れた人が助かる可能性が広がります。ふたを開ければガイダンスが始まり、誰でもすぐに使えます。

積極的にAEDの使用訓練を受けておきましょう。

サークル活動に参加している人は、特にを受けておきましょう。

11 応急処置(学内 AED 設置場所)



11 応急処置

自動体外式除細動器 (Automated External Defibrillator, AED)



AED 設置場所: 工学部 B 棟 2 階ラウンジ

【ズーム】救急車(119 番)への連絡のポイント

- 「救急です」(火災の場合は「火災です」)
- 「現場は宮崎大学〇〇学部〇〇号室です」
(目標物があれば、「〇〇の近くです」とはっきりと伝える)
- 「患者の名前は〇〇で、〇〇歳の男性です」
- 「原因は〇〇で、患者は〇〇の状態です」
- 「私の名前は〇〇で、この電話番号は〇〇-〇〇〇〇です」

【ズーム】救急車(119 番)がくるまで

- 救急車が到着するまで、どうすればよいか、を聞いておく
- 救急車のサイレンが聞こえたら、案内人を出し、救急車を誘導する
- 携帯電話は発信場所が特定できない。受信相手を確認して、指示に従う
(携帯電話の電源はしばらく切らないように)

12 交通事故防止

- ◆ 交通事故は一瞬の不注意や違反や油断から突如発生し、関係のない人々を大きな災難や不幸に巻き込んでしまう恐ろしいものです。
- ◆ 学生の皆さんを含め、やむを得ず通学・通勤など自動車を利用する場合は必ず宮崎大学構内駐車場利用棟申請をして「**入構証**」を取得し、決められた校内駐車場にきちんと駐車した上、上記カードを運転席前に表示の上、交通規制を遵守し、安全運転をしてください。
- ◆ 交通事故の主な原因は“交通三悪”と言われている「無免許運転」「スピード違反」「飲酒運転」で、最も危険で不道德な行為です。
大学生や大学職員としての自覚と責任と社会性をもとにこのような事故を起こさないよう、十分注意しましょう。
『宮崎の人たちの運転マナーやモラルが低い！』と他所から来た人からよく言われます。地方で一見交通量が少ない中で、独りよがりの運転をすることが多いかもしれません。大学人としての品性や他人への気遣いに加え、自動車などの科学技術の知識を生かし事故防止につながる運転マナーや技術の向上を心がけてください。
- ◆ 万が一交通事故が発生した場合は、現場での負傷者への救護対応や物損被害などを調べるとともに、速やかに所轄の警察署に連絡をしてその指示に従い、またクラス担任や工学部教務学生支援係などに連絡を取り、今後の対応などについて相談して下さい。
- ◆ 大学での定期的な交通安全講習会なども行いますので、その際は必ず受講して下さい。また、駐車カードの有無のチェックなども行いますので、常に登録と表示を忘れないようにして下さい。

交通三悪の追放

「無免許運転」

「スピード違反」

「飲酒運転」

運転マナーの向上

「横断歩道での歩行者（特に子供や高齢者など）優先」

「交差点や走行車線変更などでの早めの信号表示」

「バイクの場合は必ずヘルメット着用」

「居眠り・わき見・おしゃべり運転・迷惑駐車は事故のもと」

「タバコのポイ捨て・暴走族まがいの運転防止」

※アルコールの解毒時間を考えると、夜9時以降の飲酒は控えましょう（翌日に残ります）

12 交通事故防止

学内は歩行者優先です

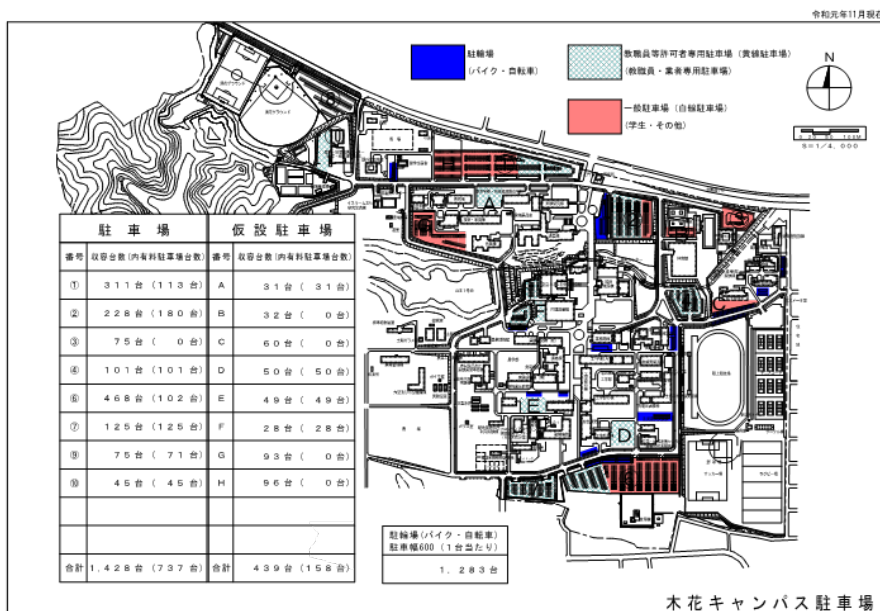
次の行為はやめましょう！

駐輪場以外の駐輪
駐車場以外の駐車
駐車許可証の不提示

枠線外・迷惑駐車
スピード違反
(大学構内 20km/h)

全学の駐輪・駐車所地図

学生は赤色の場所のみ駐車可



12 交通事故防止

◆自動車

本学では、大学構内の交通安全と教育、研究環境を保持するため、「宮崎大学構内交通規制要項」を定めており、自動車で通学しようとする者は、**入構証が必要**です。構内駐車場利用者は必ず駐車許可の申請を行い、入構証を提示し、「利用ルール」を遵守してください。

◆バイク

バイク通学する場合は、自賠責保険だけでなく、任意保険にも加入してください。また、学内で定められたバイク置き場に停め、他の人の迷惑にならないよう注意してください。

◆自転車

自転車は、学内で定められた駐輪場に整理して停め、施錠を忘れないようにしてください。なお、自転車を利用する場合は、自転車損害賠償保険等に加入する義務があります。自転車は、原則、歩道ではなく車道を通行します。安全のため、自転車が歩道を通行する場合は、歩行者に注意して徐行しなければいけません。ヘッドホンをしながら、携帯電話・スマートフォンを見ながらなど、自転車を運転してはいけません。万が一の事故に備えて、ヘルメットを着用しましょう(転倒時の頭部保護)。

◆歩行者

歩行者は、周囲に注意を払ってください。携帯電話・スマートフォンを見ながらの歩行は、事故の原因となります。

※校内の車道にハンプがあります。自動車、自転車、バイクは、スピードを落として通過しましょう。



13 こんな勧誘に用心！（カルトに注意）

- ☆ 世界は滅びる！君はなんともおもわないのか？
- ☆ 背後霊が見えるわヨ、お祓いに行きましょう。
- ☆ 正直さー、こんな時代ジャン？不安とかない？
- ☆ あなた見所あるわよ！
うちのセミナー受ければ伸びるって。

こんな言葉を掛けられたことはありませんか。世の中にはいろんな人がいます。「良いことをするつもり」でとんでもないこと、ひどいことをする人がいます。人を不安におとし入れて金銭を取ったり、人の人生を支配しようとしたりします。そんな「破壊的カルト」が、キャンパス、街頭、CD ショップ、コンビニで、君たち若者を勧誘しています。

そんな勧誘をする人も、もともと悪い人ではなかったかもしれません。結構まじめな青年だったりしますが、カルトに入ってしまうことで、「あなたを助けたい」と思い、あなたがカルトに入ることを、親切に、熱心に勧めてくれます。これが、悪徳商法や暴力団と違った、「破壊的カルト」の恐ろしさです。善意の勧誘のように見えて、実は地獄への勧誘なのです。

「破壊的カルト」は、まじめな青年を使い、あなたが自覚しない間に、いろんなテクニックで、あなたに集団の考え方や価値観を刷り込みます。「私だけは絶対大丈夫」なんて自信のある人ほど、こんな巧妙な勧誘に引っかかります。心に隙間のある時代ですから、気をつけましょう。

不幸にして勧誘されたけど、「おかしいな」、「へんだな」と思ったら、すぐに引き返しましょう。一人で大変なら、友人や担任に相談しましょう。私たちには思想、信教の自由があり、「宗教」団体の布教の自由より優先します。おかしいと感じたら、理由を言わなくてもいいし、話し合いをしなくてもいいのです。あなた自身が決断し、きっぱりとした行動をとることが大切です。

【ズーム】カルトとは？

カルト(Cult)は、「崇拝」、「礼拝」を意味するラテン語 *Cultus* から派生した言葉で、元来、「儀礼・祭祀」などの宗教的活動を意味していた。現在では反社会的な宗教団体を指す言葉として使用されることが多い。



14 パソコン・インターネット利用の安全対策

インターネットにはウイルス感染やフィッシング詐欺など、様々な脅威があります。脅威から身を守るために、セキュリティ対策をしっかり行い、インターネットを利用した詐欺や犯罪についての情報に日頃から注意を払うようにしましょう。

・ウイルス感染

ウイルスに感染すると、パソコンに保存したデータが盗まれたり、パソコンが使えなくなったりする可能性があります。また、パソコンが勝手に操作されて犯罪に利用されたり、他のパソコンに感染を広げたりします。ウイルス感染を防ぐために、パソコンにセキュリティ対策を行いましょう。また、怪しい Web ページの閲覧は避け、不審なメールに添付されたファイルを開かないように注意しましょう。

・フィッシング詐欺

ネット銀行や有名企業になりすまして「アカウント更新」などのメールを送り、本物そっくりな偽の Web サイトに誘導し、口座番号と暗証番号 (ID とパスワード) 等を入力させて、重要な情報を奪います。フィッシング詐欺にあわないために、怪しいメールには注意し、メール内のリンクはクリックしないようにしましょう。

パソコンやインターネット上のサービスを安全に利用するために、以下の対策をとってください。スマートフォンについても同様な対策が必要です。

【パソコンのセキュリティ対策】

(1) ソフトウェアのアップデート

OS や Office などが最新版に更新されているかを確認する。(毎月)

(2) ウイルス対策プログラムの利用

ウイルス対策プログラムをインストールして動作させる。

ウイルスの定義ファイルが更新されているかどうか確認する。(毎週)

コンピュータの検査が行われているかを確認する(毎週)

(3) 他人にパソコンを使用させない設定

ログインパスワードを設定する。

スクリーンロック(一定時間使用しないとパスワードを求める)を設定する。

【ID とパスワードの管理】

(1) ID、パスワードを他人に教えない。他人の目に触れるところに表示しない。

(2) 複数のサービスで ID、パスワードを使いまわさない。

(3) パスワードには他人に容易に推測される文字列を使用しない。

8文字以上で、大文字、小文字、数字、記号を混ぜる。

ウイルス感染などのセキュリティ事故に気が付いた場合は、速やかに以下の通報窓口まで通報してください。

宮崎大学 CSIRT E-mail: csirt@cc.miyazaki-u.ac.jp Tel: 0985-58-2544

15 その他注意

【災害傷害保険について】

学生教育研究災害傷害保険に必ず加入してください。加入していないと、大学での実験・実習の授業を受けることができません。

学生教育研究災害傷害保険は、通学途上での事故や実験・実習以外の講義授業等での不慮のけがなどでも保険料が支払われます。

学外での工場実習やインターンシップなどに参加する場合は、誤って建物・装置・器具の破損をした場合の保険である賠償責任保険にも加入する必要があります。

・入学手続きの際に資料配付済み

学生教育研究災害傷害保険(学研災)

4年間 3,300 円 →全員加入

学研災付帯賠償責任保険 学生教育研究賠償責任保険(学研賠)

4年間 1,360 円 →全員加入

インターンシップ(企業実習)などで必要

【規則違反・マナー違反に注意】

入学するときに、学生の皆さんは右のような誓書に署名しています。大学の規則を守るのは、皆さんの義務です。みんなが規則を守ること、大学の快適な学習・生活環境を守ることができ、学生生活をエンジョイできるのです。

誓書	
平成 年 月 日	
宮崎大学長 殿	
宮崎大学に入学を許可されました上は大学の規則を堅く守り学生としての義務を必ず履行することを保証人連署で誓います	
学部	学科・課程
受験番号()	
本人氏名	
生年月日	昭和・平成 年 月 日
現住所	
Tel ()	
保証人氏名	
現住所	
本人との続柄	

系／プログラム 名	
学籍番号	
氏 名	

宮崎大学工学教育研究部
安全管理環境保全委員会

【監修・協力】
宮崎大学安全衛生保健センター