



あいはら

2026. 9. 1
町田市立相原小学校
校長 山中 朗
学校便り NO. 5



命を守るために備えること

校長 山中 朗

45日間の“長くて、暑い”夏休みも終わり、いよいよ9月、相原小学校の2学期が始まりました。夏休みの間中、シンと静まりかえっていた学校に、子供たちの元気な声が帰ってきました。大きなけがや事故の報告もなく、子供たちが元気であることが何よりの喜びです。これもひとえに、保護者の皆様をはじめ地域の方々が温かく子供たちの健康管理や見守りを続けていただいたお陰です。心より感謝申し上げます。

さて、9月1日は「防災の日」です。本校では、1学期に既に引き渡し訓練を行っていますが、全国的にはこの日に引き渡し訓練を実施する学校も多いようです。

1923年（大正12年）9月1日11時58分に関東大震災が発生し、死者、行方不明者は推定10万5000人という大災害となりました。そして以後、この9月1日が「防災の日」と定められ、近代日本における災害対策の出発点となりました。今年の夏休み中にも、熊本地震が発生し、未だに復興途上の中にあります。東京でも震度5弱の地震が発生するなど、災害に向けた心構えや対策についてアップデートする必要性が高まっています。「地震大国 日本」に住む私たちにできる防災対策はどんなことでしょうか。改めて考えてみたいと思います。

災害に対するご家庭での備え～有事に備えた防災・減災対策～

○家具の置き方は工夫していますか？

阪神淡路大震災や新潟中越地震、東日本大震災、能登半島地震等の大地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生した時には「家具は倒れるもの」と考え、設置位置を考えましょう。

- ・家具は壁に固定する。
- ・子供部屋に家具はなるべく置かない。置く場合は背の低いものにして倒れた時に出入り口をふさがないように向きや配置を工夫する。
- ・手の届くところに懐中電灯、スリッパ（運動靴）、ホイッスルを備えておく。

○食料・飲料水などの備蓄は十分ですか。

ライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料を備蓄したいものです。大規模災害では1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

- ・飲料水…一人1日3リットルが目安。
- ・非常食…ごはん（アルファ米など）、ビスケット、チョコレート、乾パンなど。
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ライター、ろうそく、カセットコンロなど。
- ・飲料水とは別に生活用水も必要なので、日頃から水道水を入れたポリタンクやふろの水を張っておくなどの工夫をする。

※最近ではポータブル電源を準備することもよいといわれています。

○非常持ち出しバッグの準備は？

自宅が被災した時は、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。事前に非常持ち出しのためのリュックを用意しておくとういでしょう。

※持ち出しチェックリストはWEB検索するといろいろ出てくるので参考にしてください。

○ご家族同士の安否確認方法は決まっていますか？

お互いの安否が確認できるように日頃から安否確認方法や集合場所などを事前に話し合っておきましょう。

- ・災害伝言ダイヤル
局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

- ・災害伝言板
携帯電話からインターネットサービスを利用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが閲覧できます。

○避難場所や避難経路の確認をしていますか？

- ・慌てずに避難できるように防災マップやハザードマップを入手し、事前に確認するとよいでしょう。

災害に備えることは、命を守ることです。災害による被害をできるだけ少なくするには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方自治体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」です。自らの命は自ら守る意識をもち、一人一人が自分の身を守る心構えや備えについて考えるきっかけにはいかがでしょうか。