



第15号 2026年9月発行



過去の災害を学ぶ

以前にあった事故から注意すべきことを学びましょう。

平成30年(2018年)7月 西日本豪雨

平成30年(2018年)7月、西日本を中心に記録的な大雨となり、死者237名を出す甚大な被害となりました。この豪雨の最大の特徴は、「記録的な大雨が、非常に広い範囲で、長時間にわたり降り続いた」点にあります。日本海付近に南下・停滞した「梅雨前線」に対し、台風7号や太平洋高気圧の縁から極めて大量の水蒸気(湿った空気)が供給され続け、前線が異常に活発化しました。線状降水帯の同時多発があり、7月5日～8日という短い期間に、西日本から東海地方にかけて実に15個もの線状降水帯が形成されました。総降水量は四国地方で1,800mm、東海地方で1,200mmを超え、多くの地点で7月の月間平年雨量の2～4倍に達しました。123の観測地点で「72時間降水量」の観測史上1位を更新しています。気象庁は段階的に11府県(最大157市町村)に大雨特別警報を発表し、最大で約863万人に避難指示・勧告が出されました。特に被害が甚大だった地域は東西約700km以上の広範囲に及びましたが、全体の犠牲者の約9割が岡山県、広島県、愛媛県の3県に集中しています。



岡山県倉敷市真備(まび)地区では高馬川や小田川などの堤防が複数箇所で決壊。地区の約3割が水没し、約5,100棟が浸水しました。逃げ遅れて自宅の1階などで亡くなる高齢者が相次ぎ、一地区だけで50名以上の犠牲者を出しました。

広島県では山を削って作られた住宅地が多く、各地で同時多発的に「土石流」や「がけ崩れ」などの土砂災害が発生しました。道路の寸断によって多くの集落が一時孤立しました。

愛媛県では南予地方(宇和島市や西予市など)を中心に猛烈な雨が降り、大規模な土砂崩れが発生したほか、ダムの緊急放流に伴う河川の急激な増水で浸水被害が拡大しました。

被害の規模(最終集計)は人的被害、死者263人、行方不明者8人、負傷者484人(災害関連死を含む)。建物被害:全壊 6,783 棟、半壊 11,346 棟、床上浸水 6,982 棟。インフラ被害:最大約26万戸の断水、約8万戸の停電が発生したほか、山陽自動車道などの幹線道路や JR 山陽本線などの鉄道が各所で寸断され、物流や通勤に大打撃を与えました。

この災害から得られた教訓として、西日本豪雨は、日本の防災体制が大きく見直される契機となりました。まず、警戒レベルの導入。情報が複雑で避難につながらなかった反省から、直感的に危険度がわかる※1「警戒レベル1～5」の水害避難情報が運用されるようになりました。

次に※2「垂直避難」の重要性。ハザードマップで浸水深が深いと想定される地域では、外への避難が間に合わない場合、頑丈な建物の2階以上(垂直避難)へ逃げるのが命を分ける教訓となりました。

※1 「警戒レベル 1～5」の水害避難情報

→ 水害時の避難情報は、防災情報と取るべき行動を 5 段階に分けた 5 段階の警戒レベルで発表されます。警戒レベルは 1 から順番に発表されるとは限りません。

【警戒レベルごとの意味と行動】

●警戒レベル 5(緊急安全確保)

災害がすでに発生または切迫している状態。命を守るための最善の行動をとってください。

●警戒レベル 4(避難指示)

危険な場所から全員避難する必要があります。市町村から発令されます。

●警戒レベル 3(高齢者等避難)

高齢者や障害のある方、およびその支援者は危険な場所から避難します。それ以外の方も避難の準備をします。

●警戒レベル 2(避難行動確認)・・・

ハザードマップなどで避難場所や避難経路を確認する段階です。

●警戒レベル 1(早期注意情報)・・・災害への心構えを高める段階です。



※2「垂直避難」

→大雨による浸水や津波などの危険が迫った際、いまいる建物内の 2 階以上や屋上など、より高い場所に移動して身を守る避難方法です。

●垂直避難が選ばれる状況屋外の危険

道路がすでに浸水しており、外に出て近くの避難所へ移動することが危険なとき。

●時間的余裕がない時

避難勧告や警報が出ていても、避難所へ歩いて移動する時間がないとき。

●夜間や悪天候

視界が悪く、移動中にマンホールの穴などに落ちる二次災害のおそれがあるとき。

●行うときの注意点建物の安全性

浸水や土砂崩れで倒壊する危険のない、頑丈な建物(できればコンクリート造など)にすることが条件です。

●水や食料の確保

救助を待つ間、上階で数日間過ごすための飲料水や非常食を備えておく必要があります。

●崖からの距離

土砂災害のおそれがある地域では、崖から一番離れた部屋や方向へ移動します。

※ 日頃からの備えと確認

①ハザードマップの確認

自宅や周辺の浸水リスク、土砂災害の危険箇所、避難場所を把握する。

②水はけの掃除

側溝や排水口、雨どいをこまめに掃除して水の流れを良くしておく。浸水対策グッズ、土のうや、二重にしたゴミ袋に水を入れた「水のう」を用意する。

③非常用品の準備



懐中電灯、携帯ラジオ、非常用食品、飲料水、生活用水(浴槽に水を張るなど)を確保する

④大雨が近づいたとき・直前家外の対策

窓や雨戸をしっかりロックし、風で飛ばされそうな物は固定するか家の中にしまう。

⑤室内の安全対策

窓ガラスに飛散防止フィルムを貼り、カーテンを下ろしておく。

⑥危険な場所への接近回避

増水した河川や用水路、冠水した道路やアンダーパスには絶対に近づかない。

⑦避難の判断警戒レベルの把握

市町村から出される避難情報を確認し、警戒レベル 4「避難指示」が発令されたら全員が安全な場所へ避難する。

⑧早めの行動

外出が危険なほど雨風が強まった場合は、無理に外に出ず、自宅のより安全な上の階(2 階など)へ移動する(屋内安全確保)。



今月の取り組み

9 月の安全に関する取り組みを紹介します。



★9 月1日(火)・3日(木)・8 日(火)・10 日(木) 登校指導



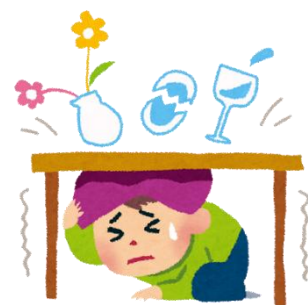
新学期の登校指導になります。今月の登校指導は 1 日・3 日・8 日・10 日の四日間実施しました。長い夏休みを経て、新たな学期が始まりました。久しぶりの登校です。あらためて登校の仕方を確認し、安全に登校ができるようにしていきましょう。また、生活のリズムを戻すことも大切です。元気なあいさつを交わし、心も晴れやかに過ごしてまいりましょう。

9 月 1 日から生活道路は 30 キロ制限となりました。規制は強化されましたが、歩行する側も注意をはらっていきましょう。

★避難訓練(地震対応) 9月15日(火)

今回の避難訓練は地震対応避難訓練です。しかし、予定された 15 日は朝から天候が悪く、校庭での避難ができませんでした。ですので、情報発令の後、避難行動(廊下に整列)まで行いました。放送指示にしたがい敏速に行動することができました。姿勢を低くする。頭部を守り、机の下に隠れる。慌てて外に飛び出さない。揺れが収まった後出口の確保。ドアや窓を開けて避難経路を確保。などがテキパキとできていました。

訓練を繰り返す最大の意味は、動作や技術を無意識にできるように「身体に覚え込ませ(自動化し)」、どん



な状況でも正確に発揮できるようにすることです。自分の命を脅かす地震。それに対応する力を身に付けること、しっかりとおこなっていきましょう。

安全指導

9月の安全指導を振り返ります。

★9月14日(月) 安全指導

生活指導主任から学期のはじめに対しての安全面の話を行いました。一つ目は、毎年9月10日から9月16日の期間の自殺対策基本法で定められた「自殺予防週間」での取り組み、二つ目は、9月21日から9月30日にある秋の交通安全運動についての指導をおこないました。

自殺予防週間では、自分を相手も大切にしよう。という内容の授業を行います。その予告を。そして9月21日から9月30日にある秋の交通安全運動がはじまること、そこで中学生の事故が多い、自転車について注意をおこないました。解くにしてほしい点として、中学生の自転車の乗り方、ヘルメットの着用、一時停止、スマホを見ながら運転する、ながら運転の禁止などの話がありました。繰り返し、確認をすることが自身の安全を守ることにつながります。気を付けていきましょう。



★自殺予防週間 の取り組み 9月16日(水)

毎年9月10日から9月16日は、自殺対策基本法で定められた「自殺予防週間」です。自殺予防週間とは毎年9月10日(世界自殺予防デー)から9月16日までの1週間で指定し、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する理念である「いのち支える自殺対策」を掲げ、国や自治体、関係団体が連携して集中的な啓発活動や相談支援を実施するものです。

主な取り組みは電話や SNS、チャットなどによる相談窓口の拡充・周知ポスターや動画を通じた、こども・若者、中高年層への集中的な呼びかけ夏休み明けや環境の変化で心身の不調や悩みを抱えやすい時期に向けた支援を行います。三中では16日水曜日に学活の時間で命の大切にする講和を各クラスで行い。学習者用端末に相談窓口一覧を掲示し、いつでも閲覧ができるようにしました。もし、心が傷ついた時、そばに相談することができる人がいない時、ぜひ利用してほしいと思います。

★9月28日(月) 生徒会朝礼にて・・・生活指導主任より 毛虫！



アメリカシロヒトリ ↑

校庭にある桜の木に毛虫(アメリカシロヒトリの幼虫)が発生していると注意喚起をおこないました。毒針毛(どんしんもう:毒を持つ細かい毛)を持っていないため、刺されて激痛や強い炎症が起きる心配はありません。しかし、毒性はありませんが、アレルギー体質や敏感肌の方が触ると、細かい毛の刺激などでかゆみや湿疹を生じることがありますので注意が必要です。似たような姿にチャドクガがいます。こちらは毒針毛をもちこの毒針毛は、風に乗って飛散します。これが皮膚につくと、かゆみの強い皮膚炎を起こします。注意が必要です。



チャドクガ ↑

安全を考える

自分を大切にする。心

自分を大事にするとは、自分の心や体を尊重し、自分の本音や感情を無視せず、健やかで満たされた状態を保つことです。単なるわがままや自己中心的な行動ではなく、自分を労わることで心に余裕を持ち、結果的に周囲の人も大切にできるようになるための基本です

自分を大切にするには、自分の心と体の声を聴き、無理をせず小さな心地よい選択を積み重ねることが大切です。

具体的な方法

① 自分の本音を優先する

食べたいものを選ぶ、休日はダラダラするなど、小さなことでも自分の欲求を後回しにしない。

② 嫌なことには「NO」と言う

無理に相手に合わせたり、自己犠牲を続けたりするのをやめる。

③ 小さなことでも自分を褒める

完璧を目指さず、できなかった日もそのままの自分を受け入れる。

④ ひとりの時間や余白を持つ

外に向いている意識を自分に向け、心と体を休ませる。



★心の疲れ(メンタル疲労)を・・・手軽にできるセルフチェックリスト

・・・最近 1～2 週間で当てはまるものがないか確認してみましょう。

○休日や十分に休んだはずの日でも、疲れが抜けない。

○布団に入ってもなかなか寝つけない、または途中で何度も目が覚める。

○以前は好きだった趣味やテレビ番組、音楽などを楽しめない。

○小さなこと(家族や同僚の一言など)にイライラしたり、涙が出やすくなったりする

○仕事や家事の効率が落ち、ミスや先送りが増えた。

○朝起きるのがつらく、職場や学校に行こうとすると動悸や憂うつ感が強まる。



多く当てはまる場合は、心からの「休んでほしい」というサインです。

無理をせず、まずは十分な睡眠や休息を取り入れてみてください。

また、公的機関が提供するところの耳

→ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)などで詳細なチェックも可能です。