



過去の災害を学ぶ

7月に起きた

過去にあった災害から注意すべきことを学びましょう。

令和6年 7月31日 大雨（2024年）

東京や埼玉県を中心とした関東南部には雨雲が次々と流れ込み、板橋区や練馬区を中心に記録的な短時間大雨情報が発表され、浸水や冠水などの被害が発生しました。東京都内では23区西部を中心に広い範囲で約90ミリを超え、板橋区付近、豊島区付近 及び文京区付近では約120ミリを超えた所があった。アメダスでは、練馬で57.0ミリ、府中で46.0ミリ、東京で42.5ミリを観測しました。



野川と仙川で(世田谷)は一時、氾濫危険情報が出されましたが、その後、水位が下がり、氾濫の恐れがなくなったとして解除されました。板橋区では、学習塾が浸水し、道路が冠水する、床下浸水や車両の冠水などの通報が数十件あるなど被害が報告されています。また、埼玉ではJR京浜東北線や東武東上線で運転見合わせが発生し、交通機関に大きな影響が出ました。

★前回到続き・・・大雨に関することです。

★「内水氾濫」や「河川洪水」とは？

内水氾濫とは、大雨や集中豪雨により、下水道や排水路などの排水能力を超えて雨水があふれ出し、浸水が発生する現象のことです。都市部で起こりやすいことから、都市型水害とも呼ばれます。

河川洪水とは、大雨や融雪などによって河川の水量が増加し、堤防を越えたり、堤防が崩壊したりして、水が河川敷や周辺地域に流れ出す現象のことです。

具体的には、以下の2つのケースが考えられます。「越水」・・・堤防の天端(てんば:堤防の上面)よりも水位が高くなり、水が堤防を越えて流れ出す現象です。「決壊」・・・堤防が水圧に耐えきれず、または浸食によって破壊され、水が流れ出す現象です。



事前に、大雨警報・注意報や自治体の避難指示といった情報に気をつけ、長く続く大雨や集中豪雨の状況から、上流の水位から今いる場所の危険性を予測し、早め早めに避難することが大切です。

●河川の近くにいるときは、天気や水位の変化に細心の注意を！

★天気の急な変化にいち早く気付く。

注意点！

○急にくもって空が暗くなったり急に冷たい風が吹いてきたりしたときは、大雨をもたらす積乱雲が近くに発生している可能性があります。積乱雲が発達すると雷を伴って短時間に激しく雨が降ることがあり、河川の急激な増水・氾濫の危険性が高くなります。すばやく河川から離れること。

★河川の水位が上がる前兆とその後…を知る。

○河川の流れが速くなる。 ○水が濁る。 ○木の葉や枝が流れてくる。

…前触れに気づいたら急いで河川の近くから離れ、安全な高台に避難し増水した河川には決して近づかない。

○その場では雨が降っていなくても河川は上流で大雨が降ると急に増水する。

…河原でキャンプなどをする際は、上流の空に黒い雲が見えるなど異変を感じたら安全確保に努める。

★サイレンの音にも注意

○上流にダムのある川では大雨時には一時的に放流量が増えることがあり、このときに放流を予告するサイレン音が流れる。サイレンを聞いた場合は河川には絶対に近づかない。

…河原でキャンプや川遊びをする際には、事前に上流ダムの有無や周辺の各種案内等を確認し天候の状態には常に気を配る。

★雪解けの時期には注意

○流域内の積雪が大量に解けて引き起こされる「融雪洪水」は、4～5月頃に大雨や気温の急上昇などとともにおこることが多いので注意する。

★身を守る…避難行動

○一戸建ての建物の場合は、1階に移動する。 ○窓、雨戸、カーテンを閉めて窓際から離れる。

○浸水が50cmを上回る場合(大人の膝上程度)の避難行動は危険です。流れがはやい場合、20cm程度(大人の足首程度)でも歩行が不可能になることもあります。また、用水路などがある場所では転落の危険が高まるため、避難を控えましょう。

○車による避難は、特別な場合を除き控えましょう。車は浸水には強くありません。30cm以上であればエンジンが止まり、そのまま流され、ドアが開かなくなるおそれがあります。



●危険度ごとの行動

警戒レベル 1	災害への心構えを高める必要がある。最新の防災気象情報等に留意。
警戒レベル 2	災害発生の危険度が高まっている状況で、避難行動を確認する段階。
警戒レベル 3	避難に時間を要する人、河川沿いに住む人(高齢者や障害者、乳幼児とその支援者)は避難(高齢者等避難、大雨、洪水警報、氾濫警戒情報、危険度分布「赤色」)
警戒レベル 4	速やかに危険な場所から避難先へ避難(避難指示、土砂災害警戒情報、氾濫危険情報、危険度分布「紫色」)
警戒レベル 5	命を守る最善の行動を(緊急安全確保、大雨特別警報、氾濫発生情報)

※レベル5の段階では、すでに災害が発生していると考えられます。そのため、レベル3や4の段階で避難することが大切です。

※警戒レベルは、必ずしも1から5の順番で発表されるとは限りません。防災気象情報を参考にしながら、適切な避難行動をとりましょう。

※「**大雨特別警報**」。これは、数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に出されます。

すでにレベル5の状況を指しており、気象庁によると「災害が起きないと思われているような場所においても災害の危険度が高まる異常事態です。速やかに避難を。

今月の取り組み

7月の安全に関する取り組みを紹介します。

★7月1日(火)・3日(木) 登校指導

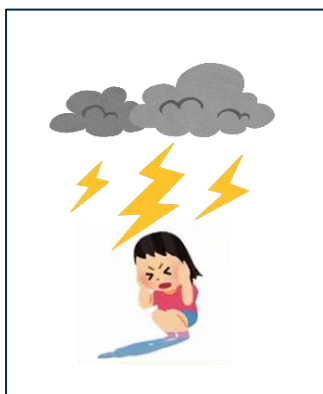


7月の登校指導です。今月は1日と3日の2回実施をしました。気温も朝から暑くなり、日差しがまぶしいです。中学生でも日傘を利用する生徒もいます。また、道の歩き方でも友達と話しながらだと横に広がって歩いてしまう場合もあります。そうすると、視界が狭まる、すれちがう車との距離が狭まるなど、事故にあう危険も高まります。登校の仕方、日頃から気を付け、交通安全を守っていきましょう。

この登校指導は、3中の取り組みである元気のいいあいさつを交わせることも目的としています。

★7月4日(金) 校内研修会(教員)

今、3中では「自他を尊重し命を守り、自分で考え判断し行動できる生徒の育成」という研究主題で研究活動に取り組んでいます。本日、日本こどもの安全教育総合研究所理事長 宮田美恵子様を講師としてお迎えして、研修会を行いました。研修会では現在の子供たちを取り巻く危機(犯罪)に関して、そしてそれを防ぐための見守りの大切さやボランティアとして貢献して下さる方々について、その方々のことを理解すること、自分の命は守られてることなどを知ることが安全教育の根幹となることをお話いただきました。これからさらに研究を進めるうえで貴重な時間となりました。宮田様ありがとうございました。

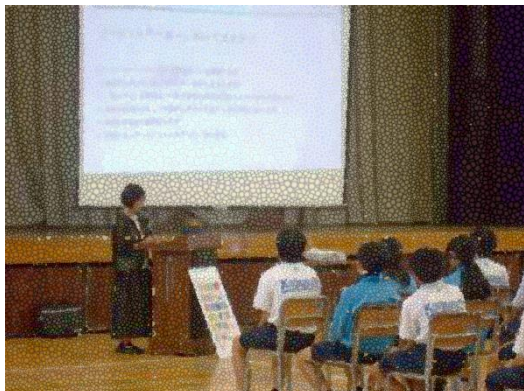


★7月8日(火) 避難訓練(落雷への対応)

今回の避難訓練は朝の時間を利用し、講義式(一部実技)で落雷への対応訓練を実施しました。まず、スライドを見ながら落雷に関する説明を受けます。また4月に奈良県で起きた事故に関して振り返ります。次に「30-30 ルール」など初期避難について学び、ワークシートを実施し、理解を深めました。

最後は避難姿勢として「雷しゃがみ」をおこないました。最近では毎日のように落雷注意報が出されています。雷の発生時、どのような行動をとるかをしっかりと覚え、行動できるように身に付けていきましょう。

★7月 11 日(金) ヤングケアラー理解講演会【2 年生】



ヤングケアラーとは、本来大人（親や他の家族など）が担うべき家事や家族の世話などを日常的に行っている子供のことです。今、ヤングケアラーの状態に置かれている子供が増え、大きな問題となっています。

学業や友人関係など、子どもらしい生活に影響が出ている場合、ヤングケアラーとして支援が必要です。このヤングケアラーについて理解を図り、自分を守る知識として身に付けることは大切です。今回、講師の方をお迎えして2年生を対象に講演会をおこないました。自分のこと、周りの人のことをしっかりと見ていけるといいですね。また、SOS が出せるようにしましょう。

安全指導

7月の安全指導を振り返ります。

★7月 18 日(金) 安全指導講和

終業式の中で生活指導主任より、安全指導講和をおこないました。内容は、命を大切にすること。昨年度の自殺者数が 529 人と過去最高の人数になっている点に触れ、困ったことがおきた時はぜひ相談をすること。

次に SNS のトラブルについて。三中のルールである KDSNS を守ること。さらに、水難事故、熊被害、熱中症予防、交通事故（自転車）不審者対応など夏休み中に気を付けてほしい内容の話がありましたくれぐも気を付け、良い夏休みが過ごせるようにしましょう。



SOSの出し方・・

以下に示すのは令和6年1月に公表された杉並区が調査した「杉並区子どもと子育て家庭の実態調査の一項目である困っていることや悩みごとを相談できる相手」の結果です。

小学校4～6年生に、困っていることや悩みごとがあるとき相談できると思う人を複数回答で聞いたところ、81.1%が「保護者」、46.8%が「学校の友達」と回答している。中学生では、73.4%が「保護者」、63.8%が「学校の友達」と回答、16～18 歳では、69.0%が「保護者」、64.7%が「学校の友達」の結果が得られました。

その一方で、「だれにも相談できない、相談したくない」と回答したのは、小学校4～6年生で 6.2%、中学生で 9.0%、16-18 歳で 4.7%となっています。

だれにも相談せず（できず）、一人で悩みを抱え込んでいる生徒が多数いるという結果が得られました。一人で思い悩んでしまっても解決にはつながらず、逆に自分をせめ、貶めてしまうことにつながっていきま

す。ですので、ぜひ一歩、踏み出し声を上げてください。

さまざまな相談できる窓口があります。下記のリンク先の動画はその一歩を踏み出すきっかけを促す動画です。見てみてほしいと思います。

<https://www.youtube.com/watch?v=tMbL3ZziLcE>

啓発動画「SOS の出し方教育」



安全を考える

事故などに巻き込まれないためにはどうするか。

しっかり覚え
行動に！

●7月にあった事件・事故・災害より・・・

6月18日に東京都内の一部地域で最高気温が35度を超える猛暑日となり東京消防庁によると、18 日午前 0 時から午後 9 時までの間、東京消防庁の管内で 6～98 歳の男女 117 人が熱中症で救急搬送され、90 代以上の高齢男性 1 人が重篤な症状、他の人は中等症か軽症だったとのことです。

また、同日午後 0 時半ごろに発生した小金井市東町 4 丁目の住宅火災現場では、消火活動にあたっていた消防隊員 3 人と団員 1 人が熱中症の症状を訴え、うち 3 人が救急搬送されました。

●熱中症にならないためにはどうしたらいいか？

熱中症を予防するためには、暑さを避けること、こまめな水分補給、そして暑さに体を慣らすことが重要です。外出時には日傘や帽子を着用し、日陰を利用して休憩しましょう。室内では、扇風機やエアコンで温度を調節し、こまめな換気を心がけましょう。また、暑くなる前から適度な運動や入浴で体を暑さに慣らすことも効果的です。



○熱中症予防の具体的な対策

- ・暑さを避ける・・・ 外出時は、日傘や帽子を着用し、日陰を利用する。室内では、扇風機やエアコンで温度を調節する。【室温 28℃を目安】天気の良い日は、日中の外出を控える。
- ・水分補給・・・・・・・・ 喉が渇く前に、こまめに水分を補給する。。スポーツドリンクや経口補水液で、水分と塩分【とりすぎに注意】を補給する。
- ・暑さに体を慣らす・・・運動や入浴で、徐々に体を暑さに慣れせせる。暑熱順化には時間がかかるため、早めに始めましょう。

※暑熱順化とは 体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、次第に暑さに慣れて暑さに強くなる。

- ・その他・・・・・・・・ 通気性の良い、吸湿・速乾性の衣服を着用する。睡眠環境を整え、十分な睡眠をとる。体調が悪いときは、無理をせず安静にする。周囲の人にも気を配り、声を掛け合いましょう。

・特に注意が必要な人・・・高齢者、乳幼児、基礎疾患のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人。

