生活指導部だより

テーマ「防災」 ～日ごろの備えが、わたしたちの命と暮らしを守ります～

令和８年11月９日

原宿外苑中学校生活指導部

1 「防災庁」が発足しました

令和８年11月２日、国の防災の司令塔となる「防災庁」が発足しました。防災庁は、災害が起きる前の備えから、災害が起きたときの対応、そして復旧・復興まで、ひと続きで取り組む新しい組織です。発足にあわせて、国は「日ごろからの備蓄や準備が大切です」と呼びかけ、水・食料・携帯トイレなどを**最低３日分、できれば１週間分**そろえておくよう求めています。

2 なぜ「備え」が大切なの？

大きな災害が起きると、道路が通れなくなったり、お店に商品が届かなくなったりして、助けや物資がすぐに届かないことがあります。そのため、まずは自分と家族を自分たちで守る「備え」が大切です。備蓄の目安は次のとおりです。

- **水**：１人１日約３リットル（１週間で21リットル）
- **食料**：火や水がなくても食べられる缶詰・レトルト食品・パックのご飯など
- **携帯トイレ**：断水すると水洗トイレが使えなくなるため必要です
- **その他**：懐中電灯、モバイルバッテリー、常備薬、ウェットティッシュなど
- **ローリングストック**：ふだんの食品を少し多めに買い、食べた分だけ買い足す方法で、無理なく続けられます



3 学校でも防災の意識を高めています



本校では、安全指導や避難訓練を通して、地震や火災などのときに自分の身を守る行動を身につけ、防災への意識を高めています。**先月の避難訓練では、「救助袋」を使った避難訓練を行いました。**救助袋は、階段が使えないときに、上の階から地上へすべり降りて避難するための器具です。ふだんはなかなか体験できない方法を実際にやってみることで、いざというときに落ち着いて行動できる力をつけることをねらいとしています。

4 ご家庭で話し合ってみましょう

- 水・食料・携帯トイレが、家族の人数で何日分あるか数えてみましょう。
- 災害のときの集合場所や連絡方法（災害用伝言ダイヤルなど）を決めておきましょう。
- ハザードマップで、自宅周辺の危険な場所や避難場所、避難する道を確認しましょう。
- 家具の固定や、寝る場所のまわりの安全を点検しましょう。

防災は、毎日の小さな準備の積み重ねです。ご家族といっしょに、わが家の備えを確かめてみましょう。