

# 大宮通信

大宮中学校 学校だより  
第97号 2025.11.10

## 日頃の心がけかう



先週6日（木）は、2年生で体調不良を訴える人が多く見られたため、給食後に下校し、翌7日（金）は学年休業としました。週末をはさんでゆっくり休むことができたでしょうか。体調を整えて、毎日元気に登校してほしいと思います。

期末テストも近づいています。1、3年生のみなさんも、手洗い・うがい・睡眠をしっかりと、生活のリズムを整えて過ごしてください。健康を守ることも、自分の身を守る「備え」の一つです。

さて、今日の6時間目には、地震と津波を想定した避難訓練を行い、その後に集団下校を実施します。先週11月5日には「大阪880万人訓練」が行われました。これは大阪に住むすべての人が、「もし大きな災害が起きたら、どう行動するか」を考える日です。

この訓練では、南海トラフ巨大地震の発生を想定し、大津波警報の発表を知らせる訓練用メールが配信されました。災害時にどのような情報が届くのかを知り、メールを受信したときにどんな行動を取ればよいのかを考えることを目的としたものです。

地震や津波、台風、大雨など、自然災害はいつ起こるかわかりません。ニュースではよく「想定外」という言葉を耳にしますが、実際に起こった時のことを考え、日ごろからどれだけ備えをしているかが重要になります。

避難訓練の目的は、「先生の指示どおりに動くこと」だけではなく、「自分で考えて行動できるようになること」です。

実際の災害は、学校だけでなく、家や外出先など、どこで起きるかわかりません。家族や友だちと離れているときに災害が起こることもあります。そんなときに、自分の身をどう守るかを考え、落ち着いて行動することが大切です。

もう一つ、災害時に大切なのは「まわりの人を思いやること」です。避難中に困っている人を見つけたら声をかける、けがをしている人がいたら知らせる。こうした一人ひとりの行動が、多くの人の命を守ることにつながります。

健康を守ることも、災害に備えることも、どちらも「日ごろの意識」が大切です。

避難訓練を、単なる「行事」としてではなく、「命を守る練習」としてしっかり取り組んでほしいと思います。