五中だより 鳳

学校教育目標／人間性豊かで、主体的に問題を解決する生徒の育成
めざす生徒像／①心の豊かな生徒（徳） ②自ら考え実践する生徒（知）
③健康でたくましい生徒（体）
生活の3重点／「あいさつ」「無言清掃」「時間を守る」

第１１号
令和８年１１月２日
文責：教頭　茅野 正和

上田市立第五中学校　TEL ２２-３０７６
学校 HP http://www.ueda.ed.jp/ueda5/
〒386-0003　上田市上野４４１

PC・スマホ

避難訓練を行いました！

１０月２９日、第２理科室から出火した想定で避難訓練を行いました。４月に行った避難訓練は担任の先生が教室にいる想定での訓練でしたが、今回は授業中に火災が起こる想定での避難訓練でした。自分の教室以外でも活動することがある中学生。誘導する先生も教科担任の先生でしたが、素早く避難をする姿が見られました。

避難訓練のまとめの会では、校長先生から以下のようなお話がありました。

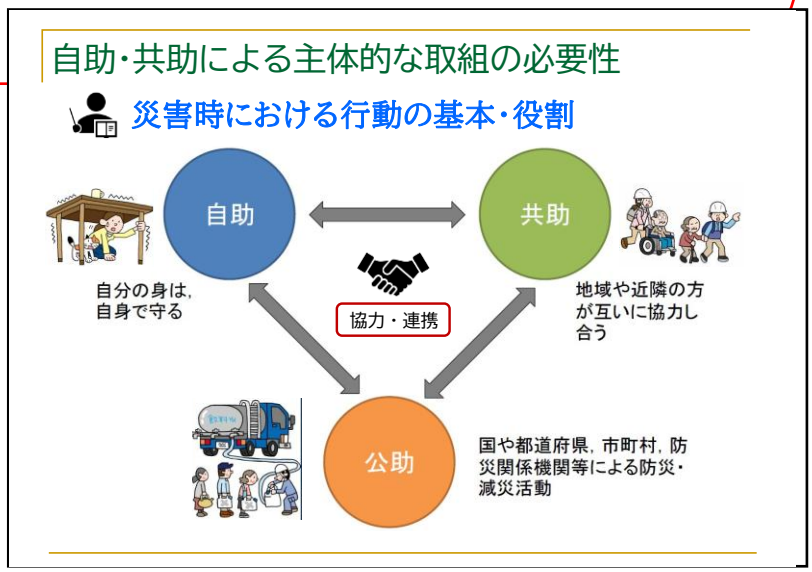


防災の世界には「自助（じじょ）」「公助（こうじょ）」「共助（きょうじょ）」という大切な３つの言葉があります。２つ目の「公助」とは、警察や消防、自衛隊、役所などによる救助や支援のことです。しかし、大地震などの大規模な災害が起きたとき、彼らがすぐに皆さんのもとへ駆けつけられるとは限りません。道路が寸断され、電話がつながらない中で、最初の数日間は「公助」に頼れない可能性が非常に高いのです。

そこで最も重要になるのが、１つ目の「自助」、つまり「自分の命は自分で守る」ことです。今日の避難訓練は、まさにこの「自助」の力を身につけるための練習です。静かに、素早く避難できた皆さんは、自分の命を守る第一歩をクリアしています。

しかし、皆さんはもう中学生です。ここで終わってほしくありません。ぜひ、３つ目の「共助」、すなわち「周りの人と助け合う」力を意識してください。もし大きな災害が起きたとき、地域のお年寄りや小さな子どもたちは、誰の助けを必要とするでしょうか。体力的にも、知識の面でも、中学生である皆さんは立派な“地域の支え手”です。

「自分が助かる（自助）の次に、「隣の人を助ける、声をかける（共助）」。今日の訓練を機に、いざという時は自分が地域や家族を引っ張っていくんだ、という強い自覚と誇りをもって、明日からの学校生活を送ってください。



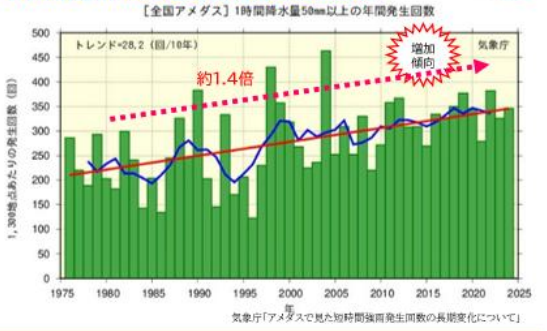
災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。学校にいるときだけでなく、登下校中や家庭にいるときなど、さまざまな場面で災害に遭遇する可能性があります。いざというときに慌てず行動できるよう、日頃から災害時の行動を考えておくことが大切です。

また、災害時には、一人一人が自分にできることを考え、行動することが求められます。中学生の皆さんも、地域の一員として、自分にできることは何かを考えておいてほしいと思います。

今回の避難訓練を機に、ぜひご家庭でも避難場所や家族との連絡方法、日頃からできる備えについて話し合ってみてください。なお、裏面には、上田市危機管理防災課が神科地区防犯・防災協議会で配布した防災資料の一部を掲載しましたので、併せてご覧ください。

増加傾向にある短時間強雨

◆増加傾向にある短時間強雨の発生回数



上田市の過去の災害（風水害・雪害）…


平成18年7月豪雨
腰越・馬坂橋


平成22年7月突風
旧市民会館


平成22年8月豪雨
矢出沢川


平成26年2月大雪
R144 菅平口


令和元年東日本台風
千曲川堤防


令和3年前線による大雨
依田川・腰越

大切な命が失われる前に

「平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について」
（平成30年12月　中央防災会議　防災対策実行会議）より引用

＜国民の皆さんへ　～大事な命が失われる前に～　＞

・自然災害は、決して他人ごとではありません。「あなた」や「あなたの家族」の命に関わる問題です。
・気象現象は今後更に激甚化し、いつ、どこで災害が発生してもおかしくありません。
・行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません。
・行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。
・避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。
・まだ大丈夫だろうと思って亡くなった方がいたかもしれません。河川の氾濫や土砂災害が発生してからではもう手遅れです。「今、逃げなければ、自分や大事な人の命が失われる」との意識を忘れないでください。
・命を失わないために、災害に関心を持ってください。
　◦ あなたの家は洪水や土砂災害等の危険性は全くないですか？
　◦ 危険が迫ってきたとき、どのような情報を利用し、どこへ、どうやって逃げますか？
・「あなた」一人ではありません。避難の呼びかけ、一人では避難が難しい方の援助など、地域の皆さんで助け合いましょう。行政も、全力で、皆さんや地域をサポートします。



・正常性バイアス
・経験の逆機能

・訓練を重ねる
・行動を起こす
　基準を決めておく

ポイント　**避難を遅らせる「正常性バイアス」「経験の逆機能」**

災害などの異常事態に置かれているのに、状況を過小評価してしまう「**正常性バイアス**」と、過去の経験で大丈夫だったから今回も大丈夫だろうと思ってしまう「**経験の逆機能**」という心理状態が、逃げ遅れる原因となっています。そうならないためにも、各々避難するための基準を決めておくことが大切です。



12

警戒レベルについて　－ 令和８年５月２９日から運用開始 －

防災気象情報の情報体系と名称

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	（警戒レベルごとの）住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険　直ちに安全確保！
＜警戒レベル４までに危険な場所からかならず避難！＞					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める