



シンポジウムの紹介コーナーでは、赤岡中学校生徒会が、防災活動に取り組む高知大生のグループから教わった、簡単トイレの作り方を披露。



シンポジウムの翌日、2月12日(日)赤岡中学校では、参観日を利用して、避難訓練を実施。生徒と保護者、学校周辺の地域住民の122人が城山高校へ避難した。

地域と学校のつながり  
パネルディスカッションで、地域とのつながりについて小松一雄校長は、「避難所で生活が始まったときに、みんながつながっていきたくて、普段知らない人もいる中で、避難所としての団結が必要。その時に、学校や生徒たちと知り合っている民生委員さんたちが、避難所でもリーダーになってくる。リーダーを助けるために、中学生やその保護者にいろいろな協力要請ができるのではないかと、教



小松一雄校長

### 津波ハザードマップを通して、地域と生徒をつなぐねらいとは。学校のねらい

津波ハザードマップを通して、地域と生徒をつなぐねらいとは。員も避難所の運営をしていく中で、知っている方が頼りになってくる。民生委員さんを紹介して知り合った地域の方など、そういった方がつながっていく。このことが重要なことではないだろうか」と訴えた。

また、マップによる効果についての質問では、「まだ大きな効果はないが、日曜参観日の午後から保護者の皆さんと、地域の皆さんと一緒に城山高校体育館へ避難する合同訓練を行いました。地区の民生委員さんをコーディネーターとして学校と地域がつながるようになっていきます。地域が盛り上がる機運作りになればと思います」と意欲的だ。

赤岡中学校では、東日本大震災を教訓として、いざ来るといわれる南海地震対策について考えました。地震の揺れの後に来る津波からどのようにして命を守るのか、命を守るにはまず逃げるのが第一だ。では、どこに逃げるのか？家や学校での避難場所は知っているとしても、登下校中に地震に遭ったらどこに避難すればいいのだろうか？そこで、わたしたちは夏休みに、全校生徒が自分自身が住む地域の避難所や避難できそうな場所、そして避難場所への道路について調べました。



昨年の夏から秋にかけて作成した「津波ハザードマップ」を手に発表する、赤岡中学校生徒会のメンバー。

### 赤岡中学校の防災活動

基調講演後に行われた活動報告では、赤岡中学校生徒会による防災活動が発表された。その内容を掲載。

進めていきました。必要なことを地図に入れていくと「文字ばかりで見にくい」ハツとみて分かるようにしたい。試行錯誤を重ねた結果、避難場所の写真や海抜を入れるなどして、やつと完成させることができました。完成した津波ハザードマップは、民生委員さんに手伝ってもらったりしながら、自宅周辺の家庭に配布しました。

私たちにできる南海地震対策とはなんなのか？今後この問題に向き合っていくと考えると、考えています。」



安全にみんなが避難できるための技術の習得の場面。  
①ロープを直接体に巻いて縛る「もやい結び」やロープの途中に輪をつくる「よろい結び」の方法。②毛布やタオルケットを着物のように羽織り、寒さをしのぐ方法。③④大小の布を使って、リュックサックを作る方法。



◀リラクゼーションの方法を参加者全員で体験。「これは、緊張をほぐす一つの役割になります。体が休まないと、免疫力が低下して病気になるやすかったり、注意力が低下してくるので、転ばないところで転んで大げなにつなったりします。避難所などで眠れていないと思われの人には、声を掛けておしゃべりしながらリラクゼーションをしてあげることが大事です」と話す岡林指導員。



岡林 寿指導員

### Lecture meeting 講演

2.17 のいちふれあいセンターで、第5回日赤奉仕団香美市香南市地区合同大会が2月17日に行われ、約60人の女性が参加しました。同大会では、日本赤十字社高知支部健康生活支援講習指導員 岡林 寿さんによる「災害が起こったときにあなたが支援できること」と題して講演と実技が行われました。

※日赤奉仕団香南市地区は、主に募金や献血、ボランティア活動の他、災害時の炊き出し訓練、救急法の普及などを行っている団体で、年に一度、この大会と講演を実施している。

### まず自分の命を守ることを考える

講師の岡林寿指導員は、平成14年まで、高知赤十字社で勤務し、現在は、健康生活支援講習指導員として活躍されている。

講演では、災害に対して日頃から準備しておくことや、災害がおよぼす影響、災害が起こったときにあなたが支援するためにやってほしいことについて話された。その中で、非常持ち出し袋について「食べ物アレルギーがある人は特に準備しておきたい。また、お薬手帳やお薬の説明書を持っていくことも必要」。さらに地域の方との交流について「どこに誰がいるのか。避難したときに誰が来ていないのか。すぐに分かるのが理想。」

また、避難所での生活支援については「一人にしないで接する機会を多く持つ。一人になると気が沈んできたりする。朝晩声をかけて一人ではないと思わすことが大切。その人のペースに合わせて、ゆっくりと対応する。親身になって話を聞く。▼体やこころの健康状態に異常を感じたときは『救護所』や『こころのケア』をしてくれる人」などに

### お知らせ

#### 夜須地区の防災無線による定時放送について

4月から定時放送の統一化を図るため、夜須地区だけで行っていた21時の定時放送(チャイム)を廃止します。ご迷惑をお掛けしますがご理解、ご協力をお願いいたします。

### 避難所で気をつけたい病気の原因と対応策

- ▶生活不活発病…動かないでいると動けなくなり、心身の機能が低下することをいいます。阪神淡路大震災でみられた病気。避難所の1人当たりの面積は、一畳程度。なるだけ日中は動くようにしましょう。あまり動いていないと気づいたら動くように誘ってください。
- ▶脱水…水が足りなくなること。水が少ないという原因もありますが、避難所にはトイレが少ないです。トイレに行かないでもいように水を控える傾向があります。そうすると後々体がきつくなるので注意しましょう。
- ▶エコノミークラス症候群…長時間ずっと同じ姿勢で座ったままの状態になっていることで、足の裏の血液の流れが悪くなり、血栓ができてしまいます。その状態で歩き出すことで血管が詰まり、呼吸困難などの症状を引き起こします。中越地震の時にこの症状が多かったそうです。水分の補給や動くことがとても重要です。