



2010 年度 防災教育チャレンジプラン実践校

丸東防災リポート

～わたしたちの防災学習のあゆみ～



宮城県丸森町立丸森東中学校

目次

1. 発行にあたって.....	1
2. はじめに.....	3
3. 講演について.....	6
4. 本年度地域防災訓練の内容.....	7
(1) 各係の活動内容.....	7
(2) 本年度の新しい取り組み.....	9
(3) 避難所設営にあたって.....	25
(4) 地域防災訓練の成果と課題.....	35
5. おわりに.....	37

1. 発行にあたって

丸森町立丸森東中学校長

菊 池 卓 郎

昨年度から、本校では丸森町並びに学校支援組織「丸東・救援隊」のご協力の下に、地域の方々とともに「地域防災訓練」を実施してまいりました。

そのねらいは、近い将来かなりの確率で発生すると言われている「宮城県沖地震」に備え、生徒に防災対応能力を身に付けさせること、災害発生時に地域において自分たちにどんなことができるかを考えさせ、実践させることで、地域の一員としての自覚を育て、「自分たちも役に立つ」という有用感をもたせることにあります。また、他にはあまり見られないことですが、中学校が核となった防災対策プランの一例にならないか、という思いもありました。

このようなねらいをもちながら取り組み始めた昨年度、実施後の評価を見ると、生徒の防災に対する意識や自己有用感は確かに高まり、参加された地域の方々からも、本校の取組に対する高い評価や今後に寄せる期待の声を多くいただきました。

また、思いもかけず、内閣府等主催の「防災教育チャレンジプラン」において「防災教育大賞」を受賞することができ、ご協力いただいた皆様への感謝とともに取組の道筋の確かさに自信をもったところです。

このことは生徒も同様で、今年度の「地域防災訓練」では、事前準備の段階から前年度の課題ができるだけ解決して臨もうとするなど、自信と高い意識をもって自主的・意欲的に取り組みました。そして、昨年度にもまして、より実際的な防災訓練が実施できたのではないかと思います。

このたび、今年度の「地域防災訓練」に関するまとめの学習の一環として、生徒自身の手による「丸東防災リポート」を発行する運びとなりました。前年度の取組を踏まえながら取り組んだ今年度の訓練において、生徒はさらに防災に関する知識を得、理解を深めました。そして、訓練の中での地域の方々との交流を通して、地域の一員であることの自覚や「自分たちも役に立てる」という思いをより強くしました。「経験は人をつくる」と言いますが、地域の方々との協働による教育効果の大きさに、改めて感謝の意を強くした次第です。

これまでのご協力に対する感謝の気持ちと、皆様の生活の防災に関する部分で少しでもお役に立てばという思いで、この冊子を配布させていただきます。

ご覧いただき、ご活用いただければ幸いです。

1. 発行にあたって

平成 22 年度丸森東中学校生徒会長
星 祐 希

丸森東中学校では、近い将来起こるとされている宮城沖地震に備えて平成 21 年度、並びに 22 年度と地域の方々に参加していただき、「地域防災訓練」を行ってきました。その活動内容、成果や反省、課題をまとめ、実際に地震が起きたときの避難所設営や避難所生活について、参考にしていただきたいと思い発行いたしました。

丸森東中学校は、小斎・金山地区の避難所になっています。また、平日に地震が起きた場合、私達中学生が中心に活動しなければなりません。しかし、私たち中学生に何ができるか皆で考えてみても、大きな地震を経験したことのないため思いつきませんでした。

そこで、平成 21 度から中学生が中心に活動できるように「地域防災訓練」を行ってきました。事前に中学生を 5 つの班に分け、それぞれ計画を立て準備をしたり、分からぬことを調べたりしました。当日は計画した活動をしっかりと実施することで、現実的な問題や課題などが浮き彫りになりました。そして、2 年目の取り組みとして平成 21 年度の課題を改善し、平成 22 年度は新たな成果、そして次回に向けて新たな課題も見つかりました。

また、午後からは、地震について詳しい先生に講演もしていただき、地震の発生の仕方だけでなく、地震の種類や最近行っている実験や調査など、教科書に書いていないことも教えていただきました。

この丸東防災リポートには「地域防災訓練」のことだけでなく、自分たちで考えたことや防災甲子園で他県の中学生が提案したことなどを取り入れた結果を載せました。

私たちの 2 年間の活動が避難所生活で役に立つと思うのでぜひ読んでいただきたいです。また、各家庭でも非難口や非難袋の確認をおすすめします。

2. はじめに

宮城県と地震

一般的に、宮城県沖地震というと 1978 年 6 月 12 日に発生した地震を想像することが多いが、記録をたどってみると、宮城県沖地震は過去に 6 度の発生が確認されている。その規模はいずれもマグニチュード 7 以上と大規模なものであり、その発生間隔は、平均で約 37 年、最短で 26 年、最長で 42 年となっている。宮城県沖地震のようなプレート境界地震は、数十～数百年周期で発生することが知られているが、前回、宮城県沖地震が発生した 1978 年から現在までに 32 年が過ぎていることになる（2005 年 8 月 16 日に発生した宮城県沖地震は、プレート境界の固着域の一部が崩壊して発生したとされている）。

文部科学省の地震調査研究推進本部地震調査委員会では、活断層及び海溝型地震の長期評価結果を公表しているが、平成 20 年に公表されたデータによると、今後、宮城県沖地震が 10 年以内に発生する確率は 60%、30 年以内に発生する確率は 99% となっており、予想される地震の規模はマグニチュード 7.5 前後、三陸沖南部海溝との連動型ではマグニチュード 8.0 前後とされている。また、同評価結果には、長町一利府線断層帯によるマグニチュード 7.0～7.5 程度の地震が、わずかではあるが発生する可能性があることも示されている。

近い将来、宮城県において大規模な地震が発生するということは、既に確定的になっており、宮城県に住む私たちは、早急に地震に対する備えを行っていかなければならない。

地域防災訓練を核とした本校の防災教育の目的

丸森東中学校では、昨年度に引き続き、内閣府等が後援する防災教育チャレンジプラン実践校として採択を受け、地域防災訓練を核とした防災教育を、主に総合的な学習の時間を用いて行ってきた。

本校における防災教育の目的は、大きく以下の 3 点に分けることができる。

①学校及び地域の防災意識の向上

本校では、丸森東中学校区の地域住民や生徒の保護者からなる学校支援組織「丸東・救援隊」（斎藤秀幸隊長）を設立し、日常的に教育活動を支援してもらっているが、特に地域防災訓練を実施する際には、その中心となって活

2. はじめに

動してもらっている。

地域防災訓練では、「丸東・救援隊」だけではなく、町当局の社会福祉協議会や婦人防火クラブ、その他、多くの地域住民の方々と協働して訓練を行うことにより、学校だけではなく、地域全体の防災意識の向上と防災対応能力を身に付けることを目指している。また、訓練当日には、防災シンポジウムや防災ビデオの放映、防災用具の展示、資料の配布などを通じて、災害のメカニズムや防災対策を参加者に知ってもらう試みも行っている。

②防災対応能力と自己有用感の育成

災害時、生徒には自らの安全を守るとともに、一人一人が地域の一員として、進んで他の人々や集団、地域の安全に貢献していくという防災対応能力が求められる。

そこで本校では、生徒による活動内容の検討、地域と連携した防災訓練の実施、活動成果のまとめなどを通じて、以下のような防災対応能力を身に付けさせ、卒業後にも、能動的・主体的に防災に取り組むことのできる「生きる力」を持った人間の育成を目指している。

また、地域の方々との活動の中で、自分の役割を自覚し、責任を果たすことによって、「自分たちは地域の一員であり、役に立つ存在である」という地域に対する自己有用感を持たせることも大きな目的としている。

防災対応能力（防災+災害対応能力）

1 「自らの身を守り、乗り切る能力」

災害時に自らの身を守り、被災後の生活を乗り切る力

2 「知識を備え、行動する能力」

地域や社会の特性、防災に関する知識を活用し、防災・減災のために事前に備え、行動する力

3 「地域の安全に貢献する能力」

地域の歴史や自然環境、防災体制や災害の発生メカニズム等について理解し、地域の一員として防災・減災活動に貢献する力

4 「安全な社会に立て直す能力」

被災時には、地域のために活動するとともに、互いに助け合い、協力して安全な社会に立て直す力

（宮城県教育委員会「みやぎ防災教育基本指針」より）

③学校が核となる防災対策プランの構築

丸森町は、平成20年3月時点では、高齢化率が宮城県で2位の32.5%となっており（宮城県保健福祉部）、少子高齢化の進んだ地域である。また、平日の昼の時間帯には、町外に働きに行く人が多く、高齢者の割合はさらに大きくなってしまうという現状がある。このような状況において、災害時の避難所となる本校の持つ役割は非常に大きく、学校の防災体制をしっかりと整えておく必要がある。しかし、本校のような少子高齢化の進んだ山間地域の学校における防災対策というのはあまり前例がない。そこで本校では、学校を中心とした地域防災訓練を実践及び改善していくことによって、学校を核とした防災対策プランの構築を目指した。また、本校はユネスコスクールに加盟しており、本校の取組を多くの学校に発信するとともに、他校の取り組みを参考にするといった、情報の交流も積極的に行ってている。

丸東防災リポートの目的

丸東防災リポートは、地域防災訓練の成果と課題及び防災対策を生徒自身の手によってまとめたもので、地域住民の方々に知ってもらうことを目的に作成した。

3. 講演について

3. 講演について

本校では、地域防災訓練当日に、東北大学大学院教授海野徳仁先生をお招きし、最先端の地震の研究について講演をしていただいた。

東北日本では1年に8cmの速さで、太平洋プレートが日本海溝から西側に向かって陸地の下に沈み込んでいる。プレートが沈み込みを始める部分では、太平洋プレートと陸側プレートの境界が固着しており、プレートが沈み込んで行くにつれて応力が徐々に蓄積されていく。やがて、蓄積された応力がプレート境界の強度を超えるまで大きくなると、境界は急激にすべる。宮城県沖地震のようなプレート境界地震は、このようにして、繰り返し発生していると考えられている。

最近の研究で、太平洋プレートと陸側プレートの境界には、固着が強い場所と弱い場所があり、それらの場所の位置は時間的に変化しない。固着力は強いが、その固着がずれて急激にすべることにより地震を引き起こす場所をアスペリティと呼ぶ。隣接して分布するアスペリティの組み合わせにより、いろいろな大きな地震が発生していると考えられている。一方、固着力が弱く、いつもゆっくりすべっている場所を安定すべり域と呼ぶ。ここではプレート境界はゆっくりすべっているため、地震を起こすことはない。プレート境界では、アスペリティは安定すべり域に囲まれて存在しており、安定すべり域で、非地震性すべりが徐々に進行して行くと、アスペリティに応力が加わっていく。非地震すべりが、さらに進行していくと、加わり続けた応力が固着力を上回ってアスペリティは急激にすべり地震が発生する。

最後に、誰もがすぐに対応できる行動を以下のようにまとめられた。

地震が起った時に自分がすること

3分—自分の安全の確保

3時間—家族・ご近所の安否の確認

3日間—非常食・飲料水・トイレなどの確保

この講演を聞いて、近いうちに宮城県沖地震が起こる可能性は非常に高く、地震の危険性をしっかりと知らなければならないと感じた。自分の身や家族の身をひとりでも多く守るために、しっかりと防災訓練をし、地震に備えたい。

4. 本年度地域防災訓練の内容

(1) 各係の活動内容

私たちは、防災訓練の時に必要だった係の活動内容の紹介をする。ここでは、各係の事前の準備と当日の動きとその係が行った活動についての説明をする。細かい内容については、各係の担当が行う。

避難所設営係

主に体育館を避難所として活動した。避難した人たちが休めるようなスペースづくりと、初めて本校に来た人が分かるような案内表示づくりを行った。しかし、案内表示だけでは、不十分で分からぬ人もいた。そのため、係全員で防災訓練に参加していただいた方への声掛けや、案内を行った。さらに、防災用具の展示も行った。食料品の中には、お湯を入れるだけでご飯ができるアルファ米を原料にしたワカメご飯や、たきこみご飯などがあった。防災用具の中には、汚い水を飲料水にかえられる機械を展示し、説明を行った。

炊き出し係

当日避難して来た人に食べてもらう食事（炊き出し）を作る係として、おにぎり、カレー、豚汁を150人分用意した。1人1人食材を持って来ることにしたが、量が足りず、各家庭に協力のチラシを配布して、食材調達を行った。調理は約1時間30分、配給は約30分で行った。工夫として、食材を小さく切ったり、おにぎりを作る過程でも役割分担をし、時間短縮をするなどした。食べ物を扱う係であり、時期的に食中毒の心配もあったため、衛生面にとても気をつけた。素手であまり触ることのないようにポリ袋を使うなどした。

保健・救護係

主に、体育館に避難して来た人の健康チェックを行った。水分補給のための飲み物提供、健康チェック表の記入、応急手当の実演、血圧測定などをした。この係は、避難して来た人と接する仕事なので、はっきりとした声で説明をし、一列に並んでもらうことの工夫した。さらに、応急手当の実演の際には、分かりやすくするために事前に手当の方法を描いた絵を用意した。血圧測定を行った時は、行った1人1人に測定した血圧を書いた記録用紙を配った。生徒だけで情報が足りないところは、養護教諭の先生に質問したり、インターネットで調べるなどして準備した。

4. 本年度地域防災訓練の内容

災害状況情報収集係

係を誘導係と情報収集係に分けて活動を行った。

誘導係は、金山と小斎のまちづくりセンターからの避難ルートを考えた。昨年の反省で本当に安全だったのかという疑問が生じたので、今回はより安全と考えるルートに変更した。当日は、まちづくりセンターに集まった避難者の人数と外傷や健康状態をチェックし、本部に報告した。事前に考えたルートで安全を確認しながら避難者を誘導した。また、誘導フラッグを持ち、横断歩道を渡ったり車が通ったときなどに使用し安全に誘導するよう努めた。

情報収集係は、安否札と参加を呼びかける案内チラシを作成し前日と当日に配布した。金山・小斎の両地区で100件の配布を目標にし、各家庭を訪問して、防災訓練についてのチラシを配ったが、実際には、金山と小斎合わせて50件ほどしか配ることができなかった。

受付係

受付係は、以下の3つの仕事に分けて活動を行った。

①昼食券の作成とひきかえ

昼食は100円で、当日昼食券と引き換えにした。昼食券はパソコンで作成した券に番号をふり、何人に配ったか分かるようにした。事前に必要だったおつり(100円×30枚、500円×4枚)を用意した。

②文字と点字の表示つくり

点字による表示は、受付、救護、トイレ、靴置き場などに設置した。さらに、視覚障害の方のために点字カードを作成し、他の人とコミュニケーションが図れるようにした。

③災害対応表示・しおり

表に非常持ち出し袋に入れておくとよいもの、裏に災害用伝言ダイヤルの情報を書き、受付で避難者に配った。

避難訓練当日は、各係が前もって準備してきたことを発表したり、行動に移すことができた。それぞれの係の仕事、一人一人が果たす役割の大切さを実感した。ぜひ各係の活動を参考にしていただきたい。

(2) 本年度の新しい取り組み

①備蓄食料の紹介

災害の規模の大きさによっては物資が届くまでに時間がかかる場合がある。そこで、災害時に備え避難所になりうる施設などでは、非常食を備蓄しておく必要がある。

丸森東中では、昨年度水（ペットボトル 20入り）、アルファ米、カンパン、災害用の赤飯、鶏飯、餅、味噌汁、パンを備蓄した。

・アルファ米

アルファ米の「アルファ」とは、米に含まれる「デンプンの状態」を示している。米は約70～80%がデンプンでできており、生米（生デンプン）は、そのまま食べてはまずく、消化がしにくいため栄養になりにくい。だが、水を含ませ、熱を加えると美味しく、消化しやすいデンプンに変わる。これを、「アルファ化デンプン」という。アルファ米は炊きたてのご飯の状態から水分をとりアルファ化したものを使っている。

作り方は簡単で水またはお湯を含ませることで煮炊きをしなくても十分おいしいご飯に仕上がる。水で60～70分お湯で20～30分かかる。種類も豊富で・白飯・赤飯・山菜おこわ・五目ごはん・わかめごはん・梅わかめごはん・炊き込みおこわ・ピラフ・カレーがある。日本人の主食である米が、災害時にも簡単に食べられるものなのでとても重宝される。

・赤飯・鶏飯

この2つは缶詰にされており、電子レンジなどで温めて食べる。災害時は、お湯や火にかけて温めることができる。温めて食べるとうまいが、冷えた状態ではパサパサしているので、温かいうちに食べてもらう工夫が必要である。

・餅

この餅は非常食用に作られているものでカラカラに乾燥しており、長期保存がきく。味もきなこ、あんこなどがある。東中ではきなこ味を用意した。

・味噌汁

味噌汁は1缶190g入りで缶ジュースのように開けて飲むことができる。かつおだしを効いており、とてもおいしい。3年間の保存が可能。

4. 本年度地域防災訓練の内容

・パン

パンは缶に入っており、付属の缶切りであける。味はマフィンに近く、ソフトボール1個分くらいの大きさなので食べ応えがある。

避難所となりうる場所では、逃げ込んでくる人数分の非常食を用意する必要がある。また、非常食を備蓄したら賞味期限を定期的に確認しなければならない。

②非常用持ち出し袋

地域の方々に防災に関する知識を高めてもらうため、非常用持ち出し袋についてのしおりを作成した。しおりは、玄関などの目につく場所においてもらうために、カード状にしてひもをつけた。そして、当日は係ごとの報告の際に呼びかけを行った。情報としては、表面に非常用持ち出し袋の中身について、裏面に災害伝言ダイヤルについて記した。

非常用持ち出し袋の中身を絶対に必要なもの（保険証、懐中電灯など）と、あるとよいもの（防水シート、防寒用のシートなど）に分けた。

また、災害伝言ダイヤルについては、簡単な絵を描き加えることで分かりやすくした。

書き記した内容については、インターネットや本などで調べたものが主である。調べたことすべてを書くのは困難だったことと、視覚に訴えることができるよう、重要な部分を抜粋した。

持ち出し袋の中身について、次のような意見もあった。

- ・非常用食品は、乾燥食材（干ししいたけやへそ大根）もよいのではないか。
- ・保険証や権利証は普段から使うものだからコピーでもよいのではないか。
- ・防災カード（自分の名前、血液型、緊急連絡先、医療機関の連絡先など）は常に携帯すべきではないか。

このしおりを実際に活用してくれている家庭もあり、防災の知識を高めることができたと言える。

しかし、いくつか改善、改良に関する意見もあったので、各家庭で独自に準備するものなどを記入するようにするとよい。また、よりよいものを作成するため、ラミネーターをかけるなどの工夫も必要である。



非常食の展示スペース

③点字による表示

災害時、視覚や聴覚などの障害のある方は、非常に危険で不便な状況におかれてしまうおそれがある。そこで、今回視覚障害のある方のために、点字カードを作成し、学校内に貼り付けた。

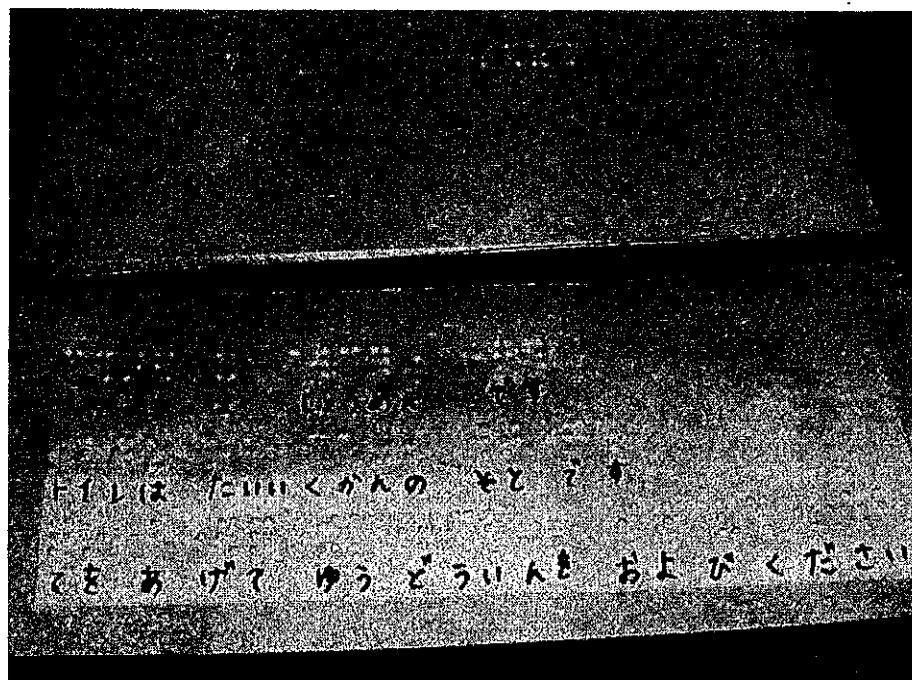
貼り付ける場所は、非常食の展示スペース、体育館内の案内所とした。点字を打つことは、初めてだったが、みんなで点字について調べながら協力して取り組むことができた。

また、訓練前日、視覚障害のある方に来ていただき、「障害のある方への配慮」について教えていただいた。目が見えないという障害によって体験した、つらいことや嬉しかったことなど、私たちが考えなければならないお話をたくさんしていただいた。

4. 本年度地域防災訓練の内容

点字カード

視覚障害のある方も避難所に避難してくる。避難所内には困難なことも多く、周囲の助けが必要になる。そこで、すぐに助けを求めてもらえるよう、カードを作成した。



問題が生じた時にどのようにすればよいかを示したカードを束ねたものを作成した。その中に1枚色つきのカードを入れておき、緊急の場合にはそれを掲げれば近くの誘導係に伝わるようにした。

成果と課題

成果：お話をいただいた方に、実際に点字カードを利用してもらったところ、「とても助かる」と笑顔で答えていただいた。それを聞いて今後はより点字利用が普及してほしいと感じた。

課題：視覚障害のある方は、体育館など広い避難所では位置の確認が難しいので、間仕切りの利用や移動しやすい場所、トイレに行きやすい場所を優先的に確保する必要がある。

視覚障害のある方にとって、避難所は思っている以上に不自由を強いられてしまうことがある。来年はすべての人にとって使いやすいと思える避難所をつくっていきたい。

④地域食材を生かした炊き出し

私たちは地域食材を生かした炊き出しということで、丸森でつくられている食材を使い、簡単で、保存ができ、栄養のあるメニューを考えた。ここではそれらを紹介する。

タケノコを使った料理（タケノコの味噌汁）

タケノコは5~6月ごろが収穫時期である。本校は、味噌を備蓄しており、本校の周辺にはタケノコが生えているので、タケノコの味噌汁を考えた。

<材料（4人分）>

- ・ 水煮タケノコ（1/2~1本）
(タケノコを取ってきてから米のとぎ汁やぬかなどで茹でたもの)
 - ・ *麸（12個）
 - ・ *干しわかめ（大さじ2）
 - ・ だし汁（800ml）
 - ・ 味噌（大さじ4~5）
- ※麸や干しわかめは他の食材にかえてもよい。

<作り方>

- (1) 水煮タケノコは水洗いし、食べやすい大きさに切る。麸は水で柔らかくもどし、水気を絞る。干しわかめは水で柔らかくもどし、水気を絞る。長い場合はざく切りにする。
- (2) 鍋にだし汁を入れ、中火にかける、煮立ったらタケノコ、麸を加える。
- (3) 味噌を溶き入れ、煮立つ直前に火を止めたらわかめを加えてひと混ぜし、器に注ぎ分ける。

<栄養成分>

タケノコは食物繊維が豊富にあり、便通を良くする働きがある。またコレステロールの吸収を抑える働きや、腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きがある。

<保存方法>

皮をむいて、たっぷりの水にひたし冷蔵庫で保管する。毎日水を替えれば、5日ほどもつ。災害時に5日間保管することができるというのは災害時にとて

4. 本年度地域防災訓練の内容

も有用である。

シイタケを使った料理（シイタケご飯）

シイタケの収穫時期は9~5月頃であり、乾燥させて保存することができるため、比較的手に入りやすいと考える。

<材料（4人分）>

- ・ シイタケ（8枚）
- ・ 米（4合）
- ・ 昆布（1枚）
- ・ 醤油（大さじ三杯）
- ・ 塩（少々）
- ・ 砂糖（大さじ1杯）
- ・ 酒（適量）
- ・ 水（適量）

<作り方>

- (1) シイタケを洗い薄切りにする。
- (2) 米のとぎ水をきる。
- (3) 炊飯器の釜に米、シイタケ、調味料、水、昆布を入れて炊く。
- (4) 炊き上がったら混ぜて出来上がり。

<栄養成分>

シイタケは、食物繊維を40%前後含むので、便秘、腸癌、糖尿病、肥満などの予防に有効であり、そして血液コレステロール値を下げる効果がある。

シイタケには、少なくとも5種類の抗腫瘍性を有する物質があり、これらは、体の免疫力を増強することで腫瘍の発達を制御する能力を持っていると考えられている。

<保存方法>

保存は乾燥させたほうが長持ちするので、干して乾燥させたほうがよい。

へそ大根を使った料理（へそ大根の煮物）

ここでは、丸森町の特産物のへそ大根について簡単なレシピを紹介する。へそ大根とは、毎年冬季に丸森町内の筆甫地区で作られている干し大根の一種である。これは乾燥しているため、保存食としても優れている。

<へそ大根のつくり方と保存方法>

- (1) 大根の皮をむき、よく洗い輪切りにする。
 - (2) 7~8分茹でてから長い棒に刺し、冬の寒さに1ヶ月間さらす。
 - (3) 色が変わり、シワシワになって、完全に乾燥したら完成。
- 保存方法は、湿気の少ない所に密封し保存する。

<材料（2人分／10人分）>

材料	2人分	10人分	材料	2人分	10人分
へそ大根	3個	30個	醤油	大2	大10
干し椎茸	2個	20個	酒	大2	大10
にんじん	1/2個	5個	砂糖	大1	大5
こんにゃく	1枚	5枚	みりん	大1	大5
だし汁	1/2カップ	5カップ	戻し汁	適量	適量

※にんじん、みりん、こんにゃくはなくてもよい。また、代わりに手に入る他の食品を使用してもよい。

<作り方>

- (1) へそ大根、干しシイタケを水で戻す。
へそ大根：8時間 干しシイタケ：2時間
- (2) 鍋に醤油、酒、砂糖、だし汁、シイタケの戻し汁を入れて火をつける。
- (3) 鍋にへそ大根、食べやすい大きさに切った干しシイタケ、にんじん、こんにゃくを入れて、具が柔らかくなるまで、中火で煮る。
- (4) 具が柔らかくなったら、弱火で10~15分煮る。
- (5) みりんを入れて照りをだして完成。

栄養分について、生の大根と比べた結果を図にまとめた。

	水分(g)	ビタミンC(mg)	カルシウム(mg)
大根	94.6	21	23
へそ大根	1.0	53	25

4. 本年度地域防災訓練の内容

生の大根と比べると、ビタミンC、カルシウムが多く含まれている。

へそ大根は丸森の特産物であり、上記でも述べた栄養価が高いため、災害時の炊き出しに適していると考える。

エゴマを使った料理（エゴマ入り里芋のかわり揚げ）

エゴマとはシソ科の一年草であり、そのまま料理に使ったり、油を採って調理に使用することができる。丸森では、5月中旬に種まきをして、9月中旬に収穫する。食べ方はゴマに似ており、料理や白飯にふりかけてもよい。また、1年中保存ができる、薬味としてではなくエゴマ油にもできる。エゴマに含まれる脂肪酸の60%は α リレン酸との3系統高度不飽和脂肪酸をふくむ。 α リレン酸は血液をサラサラにしたり動脈軟化性予防、肥満、便秘改善、抗アレルギー作用などの効能がある。

<材料(4人分)>

- ・ 里芋（ジャガイモ、サツマイモでもよい）(400g)
- ・ エゴマ（大さじ4）・エゴマの葉の塩づけ（4枚）・味噌（大さじ1）・砂糖（小さじ1）・片栗粉（少々）・天ぷら粉（少々）
- ・ 塩（少々）・油（300ml）・竹串（4本）

<作り方>

- (1) 洗った里芋をレンジにかけ、やわらかくする。
- (2) エゴマを煎り（2、3粒はねたら火を止める）少し冷ましてからミキサーにかけ粉末（すり鉢でもよい）にする。
- (3) レンジにかけた里芋の皮をむき、小さいもの4個を残してつぶし、煎ったエゴマを混せて2等分する。
- (4) 一方にみそ、もう一方に砂糖を混ぜそれを4等分して丸め、片栗粉をまぶす。
- (5) 残しておいた里芋にエゴマをまぶし、エゴマの葉の塩づけを巻いて天ぷら粉を水でといて衣をつける。
- (6) 油でからりと揚げ、竹串に3種類のだんごをさす。

栄養が偏ったり、偏りがちな避難所生活において、エゴマをつかった料理は適していると考える。

ヤーコンを使った料理（ヤーコンのキンピラ）

ヤーコンとは南米高地原産のキク科の多年生草木で塊根を食料とする。水分が多くシャキッとした食感でほんのり甘みを持っている。丸森町では数年前から栽培が行われるようになり、その栄養や食べ方についていろいろ工夫されている。

ヤーコンの収穫時期は11月から12月ごろがピークである。保存性が高く、養分を多く含んでいるため炊き出しに適していると考えた。

<材料 (4人分)>

ヤーコン・・・1本半
ごぼう・・・1本
ごま油・・・小さじ2（なければサラダ油でもよい）
塩・・・小さじ1/4
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2

<作り方>

- (1) 始めにヤーコン、ごぼうを千切りし、ヤーコンを1~2分水にさらしてアク抜きをする。
- (2) ごま油、塩をフライパンで熱し、塩がぱちぱちじ始めたらごぼうを入れる。
- (3) 香りが立ってきたらヤーコンを入れて、さっと炒める。
- (4) 酒を入れしばらく加熱し、水分をとばす。
- (5) しょうゆを加えさっと混ぜて完成

<栄養成分>

ヤーコンはフラクトオリゴ糖が多く含まれていて健康維持に役立つ。例えば虫歯になりにくい、おなかの調子を良くする、便通が良くなる、血液や血行を正常に保つなどの効果があるといわれている。

<保存方法>

- ・ 温度が低く一定で湿度が高めの場所で保存する。芋に少し水をうち、ビニールシートをしき、ダンボール箱の中に入れ、上にビニールシートを3枚かける。
- ・ 大量に保存する場合は地面に穴を掘り、埋めてしまってもよい。

4. 本年度地域防災訓練の内容

⑤健康チェック表

防災訓練をするにあたり、保健・救護班では、体調不良・ケガなどの応急処置や飲み物を提供した。

また、今年度も健康チェックを実施するために健康チェック表を作成した。

名 前	地区	異常悪いところ	けがや痛いところ	体 温	血 壓	連絡先
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

↑昨年度の健康チェック表

昨年度は救護係が避難所を巡回し、避難者1人1人に声をかけて健康チェックを実施した。しかし、順次聞き取りを行ったため、参加者全員に行うことができなかった。

そこで、避難者全員一斉に行えるよう、1人に1枚ずつ配布し、記入してもらうこととした。

4. 本年度地域防災訓練の内容

健康チェックシート

氏名	さん	男・女	才	血液型	型
住所	丸森町	連絡先	自宅・()	携帯	

あてはまるものを○で囲んでください。

1	めまい がしますか。	はい · いいえ
2	吐き気 がしますか。	はい · いいえ
3	頭痛 がありますか。	はい · いいえ
4	腰痛 がありますか。	はい · いいえ
5	腰痛 がありますか。	はい · いいえ
6	腰の痛み がありますか。	はい · いいえ
7	足の痛み がありますか。	はい · いいえ
8	1~7で「はい」だった方、どのような痛みですか。 具体的に記入してください。	
9	持病はお持ちですか。	はい · いいえ
10	8で「はい」だった方、どんな病気ですか。 (病名:)	
11	どんな薬を服用されていますか。 ()	
12	今、薬をお持ちですか。	はい · いいえ
13	体温	度 分
14	血圧	
15	その他(心配なことなど)	

ご協力ありがとうございました。問診係か救護係にお渡しください。

↑改良した健康チェック表

昨年度の健康チェック表から、「具合の悪いところ」を具体的に4つ、「ケガや痛いところ」を3つの項目に分け、新たに4つ項目を増やした。そして、「はい」か「いいえ」を○で囲んでもらうようにすることで、避難者本人が、自分の健康状態を確認しながら記入できるようにした。

今年度の防災訓練はこの改良版を用い、受付で鉛筆と一緒に配り避難者本人に記入してもらった。

救護スペースでチェック表を回収する際に、体温と血圧を測定する。その後で何か症状のあった人の対応をするという方法にしたところ、避難者のほぼ全

4. 本年度地域防災訓練の内容

員に健康チェックを行うことができた。健康チェック表を改良したことにより昨年度よりも多くの避難者の健康チェックができてよかったです。今後は、大勢の避難者が一度に避難してきたときの対応を想定し、準備していきたい。

⑥応急処置デモンストレーション

災害が起きたとき、負傷した人たちに一番早く手当てができるのは、近くにいる地域住民である。そこで、保健・救護係では基本的な応急手当を知つてもらおうと思い、今回この応急処置デモンストレーションを行つた。

(1) 肘関節負傷の場合（脱臼など）

今回の防災訓練では、まず基本的な肘関節を負傷（脱臼など）した場合の応急手当の方法を実演した。

○三角巾法

- ①三角形の頂点から内側に巻くように折って帶状にする。
- ②巻いたときに三角形の端が肘の上下にくるように巻いていく。
- ③負傷したところを中心として巻いていく。
- ④最後に結ぶときは負傷したところで結ばない。

○包帯法

<巻き始め>

- 端を斜めに出す。
端を折り返し、重ね巻きして固定する。
負傷したところを中心として巻いていく。

<巻き終わり>

ピンで留めるか、包帯の端を2分して結ぶ。

(2) 膝関節負傷の場合

災害が起きた際に、膝を負傷する人も多い。そこで、膝の応急手当も知つてもらおうと思い実演した。

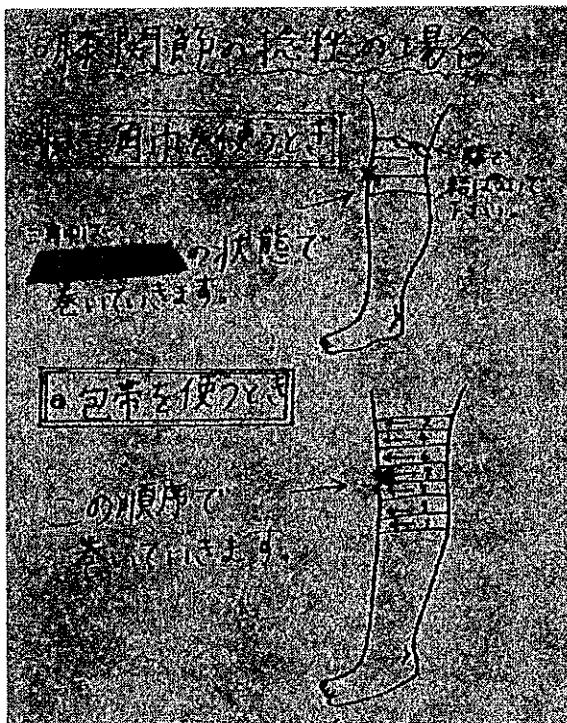
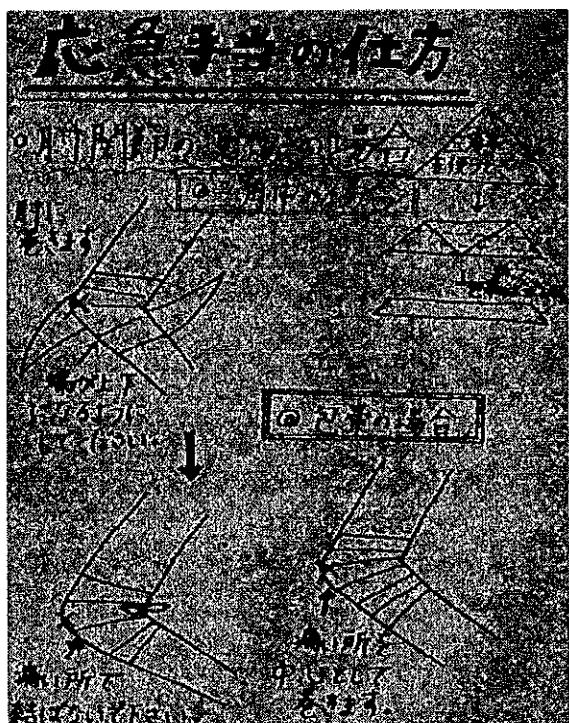
○三角巾法

- 肘のときと同様に折って使用する。
① 負傷したところを中心に、かばうように巻いていく。

② 最後に結ぶときは負傷したところで結ばない。

○包帯法

- ① 膝を中心に、膝の下→膝の上→下→上・・・というように巻いていき、最後に膝の中心に来るようする。
- ② 最後に結ぶときは負傷部位をさけて行う。



上のように画用紙に絵と説明を描き、展示了。

また、応急手当の実演はシミュレーション形式で行った。

○ストッキングを使った応急手当

今回の防災訓練では、それ以外のものでも応急手当ができる、ということを知ってもらおうと思い、ストッキングを使った応急手当の方法を実演した。ストッキングは切り方によって、頭、肘、膝などどこにでも利用することができる。

<頭に使用する場合>

- ① ストッキングを太ももに当たるところの真ん中あたりで切る。
- ② 両方の裾をひとつに結び、それをひっくりかえす。
- ③ 頭にかぶせるようにして使用する。ストッキングを下まで引っ張れば、

4. 本年度地域防災訓練の内容

顔面の包帯にもなる。

<肘・膝に使用する場合>

- ① ストッキングの一部を切り取り、肘・膝が通るようにする。
- ② 切り取ったストッキングの上下に切り込みを入れる。
- ③ 肘・膝に通したときに切り込みを上下で結び、固定する。

<応急手当のポイント>

応急手当=RICE

RICEとは

- ① REST (安静) 患部の安静を保つ。動かさない。
- ② ICE (氷冷) 徹底的に氷などで冷やし、出血や腫れを抑える。
- ③ COMPRESSION (圧迫) 包帯などで圧迫し腫れを抑える。
- ④ ELEVATION (高く上げる) 患部を心臓より高くし、出血を抑える。

早く治すポイントはできるだけ内出血をさせず、腫れを抑えること。

このRICEという応急手当は打撲、肉離れ、捻挫、骨折、脱臼などに適応できる初期治療法である。災害が起きた際は、現場で直ちにRICEを行うことが大切である。

最後に

災害はいつ起こるのかわからない。一人一人が災害への備えをしっかりと行えば、災害が起きた場合負傷した人を救うことができるかもしれない。手当の方法を一人でも多くの人に知ってもらいたい。

⑥安否札

今回の地域防災訓練では「安否札」という札を作成した。災害時避難する際に、それを家の前に掲げておけば外出中の家族が帰宅した時に知つてもらうことができる。それを使えば互いに連絡を取り合えるというアイディアを「ぼうさい甲子園」に参加した学校の発表と、修学旅行中に本所防災館で視聴したVTRで知った。また関東大震災のときも、安否札のような物をつかっていたといわれている。

そこで、今回東中で作成した安否札について紹介する。外見が目立つ厚紙に避難所（東中、金山小学校、小斎小学校、）を書いておき、どこにでも貼れること

ができよう、糸と両面テープをつけた。避難場所を丸で囲み、家族が名前を書けるようにしておく。

配ってみて、多くのひとから「すごくいい」などの好評価をいただいた。しかし今年初めて作成したので、これからも改良を加え続けるようにしたい。

安否札は家で簡単に作れるので、今回配布した家庭の多くの人が多くの人に紹介するなどして広くたくさんの家庭に活用していただきたい。

⑦誘導フラッグ

大地震が発生したとき、避難場所となるのは中学校や小学校の体育館である。防災訓練での金山地区、小斎地区のまちづくりセンターから中学校までの避難誘導についての取り組みを紹介する。

昨年度の反省から、今年度は新たに誘導フラッグと救急セットの携行を行った。

誘導フラッグとは、避難者を安全に誘導するため、交通安全の黄色い旗を利用したものである。これは、横断歩道をわたる時や、前後から車が来た時などに便利である。しかし、フラッグだけでは避難者全員に声がいき渡らなかつたこともあり、「誘導ホイッスル」を用いるという案が出た。ただ鳴らすだけでなく、公民館での説明の際に、どういう時にどんな鳴らし方をする、という説明をすると効果的であると考える。また、夜の避難になった場合を考え、誘導フラッグに反射板をつけると、より安全だと考えた。

次に、けが人がいると想定し救急セットを持っていき、公民館で避難者1人の協力を得て手当てをした。骨折した時の三角巾と包帯での応急手当ての仕方を救護係とともに、事前に練習した。来年は、違った種類のけがを手当ての仕方を練習していきたいと考える。また、この係だけではなく全校での練習も行えればよいと考える。

さらに、災害時、電話がつながった場合を想定し、中学校へ避難者の人数や状況を連絡した。また、この間にもう1人の誘導者が避難者に避難ルートと避難の仕方などを説明した。地域を区分し、連絡の際区分したどの地域にいると分かれば、必要な物がある時など探す手間が省ける。

4. 本年度地域防災訓練の内容

最後に、去年と誘導コースを変更した。去年は、誘導コースの一部にブロック塀があつたり、道が狭かつたりした。このような課題から、中学校へ行けるもう1つの道を選び、去年よりも安全なコースにした。

避難者は、災害に遭ったため、気が沈んでいたり、不安になることがある。誘導者は、避難者が少しでも元気が出せるように、積極的に話しかけたり不安を大きくさせたりしないよう心がける。



誘導中（前後に1人ずつ）



応急手当中

(3) 避難所設営にあたって

①避難所設営

地域防災訓練においては、学校の体育館をメインの避難所として設定した。1年目は「避難所」であると同時に学習の場でもあったことと、生徒にも教師にも初めての経験であったため、臨場感に乏しく、具体的なアイディアが思いつかなかった。そこで、1年目の経験をもとに次の3点を踏まえて避難所を設営する際の概要を提案した。

1 避難所として必要な機能とその配置（図1）

(1) 受付

住民の方が避難してきた場合を想定し、人数や人物の把握を行う。ここでの把握により、本部に問い合わせがあった場合に対応できるようになる。

(2) 救護

避難者の健康や外傷などのチェックを行う。問診、血圧や外傷などのチェックを行うと同時に、その後の対応への優先順位を決定する。

(3) 休憩所

避難者が落ち着いて腰を下ろして休む場所が必要であるが、高齢者で膝が悪い人のためにパイプ椅子なども準備する。防災訓練時は、講演会が予定されていたため、パイプ椅子が多く設置されたが、避難所としてはマットや畳のスペースを多く確保する。

(4) 炊き出し・給水所

食事や飲み物などの配給を行う。ボランティアか健康な者が数量を公平に分け合うように確認して行う。

2 掲示物等の配置（図2）

- (1) 避難者の誘導をスムーズに行うため、入り口の上部に地区名（金山・小斎・他地区）を掲げる。また、床の上にもカラーテープで示す。
- (2) 床にカラーテープで表示するとともに、長机にも表示（血圧・問診）を貼付する。また、トリアージに対する理解を深めてもらうため、トリアージの意義と説明を書いたものを近くに掲示する。
- (3) 避難者の不安を軽減するために、炊き出しの予定時刻、現在の被害状況などを所定の場所に掲示する。
- (4) 水道やトイレの場所をカラーテープで示す。また、避難所全体の見取り図を掲示する。
- (5) ゴミ捨て場やゴミの種別を掲示する。
- (6) 視覚障害者用に点字による掲示及び点字による説明カードを用意する。

3 必要な物品(表1・2・3)

避難所として活用する際に必要とされる物品と校内現有数、その保管場所

4. 本年度地域防災訓練の内容

を把握しておくことは避難所設営に不可欠である。そこで、必要と考えられる物品をリストアップし、現有数と保管場所について表にまとめた。校内にない物品については、希望数として()で表示したため、外部に救助物資の要請を行う際の参考となると考える。

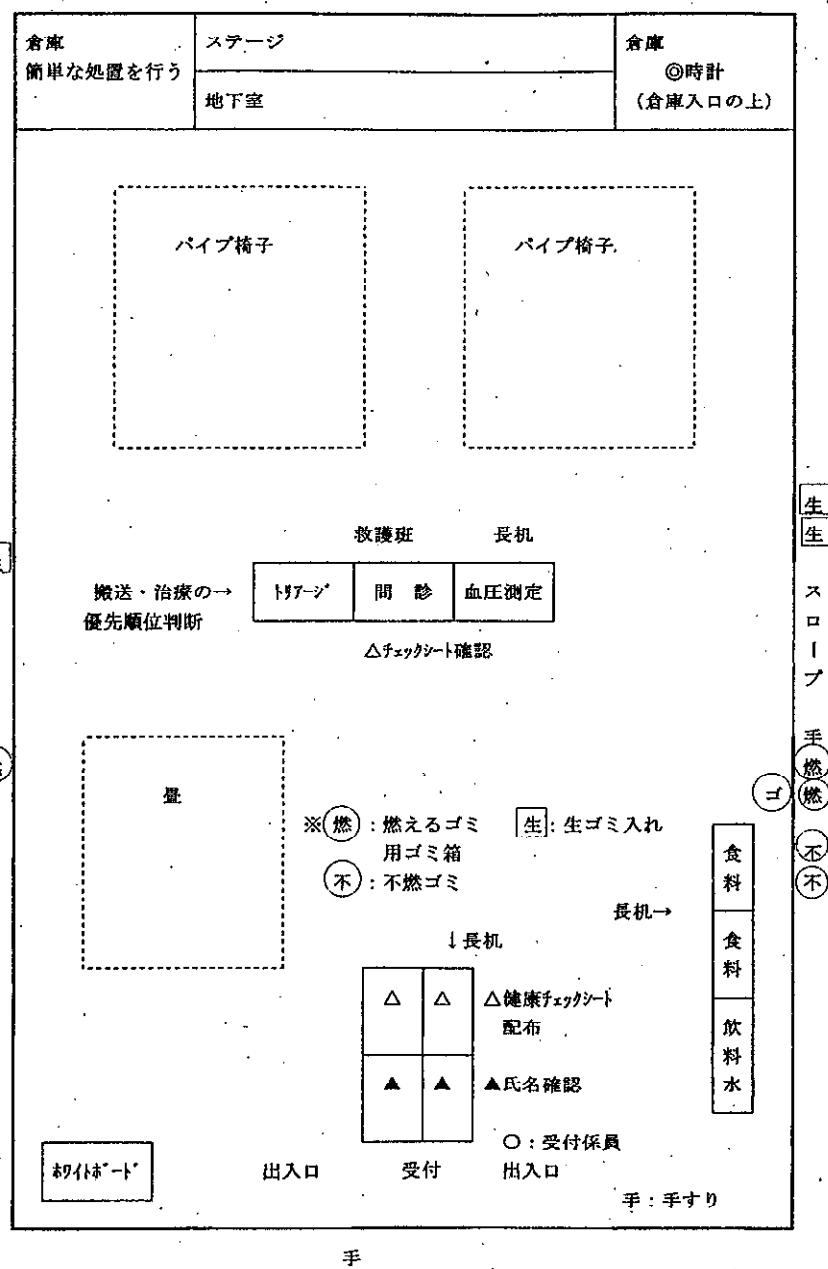


図1. 避難所の配置

4. 本年度地域防災訓練の内容

【表示関係】 太字・太線：床にテープで示すもの 細字・細線：壁等の掲示内容

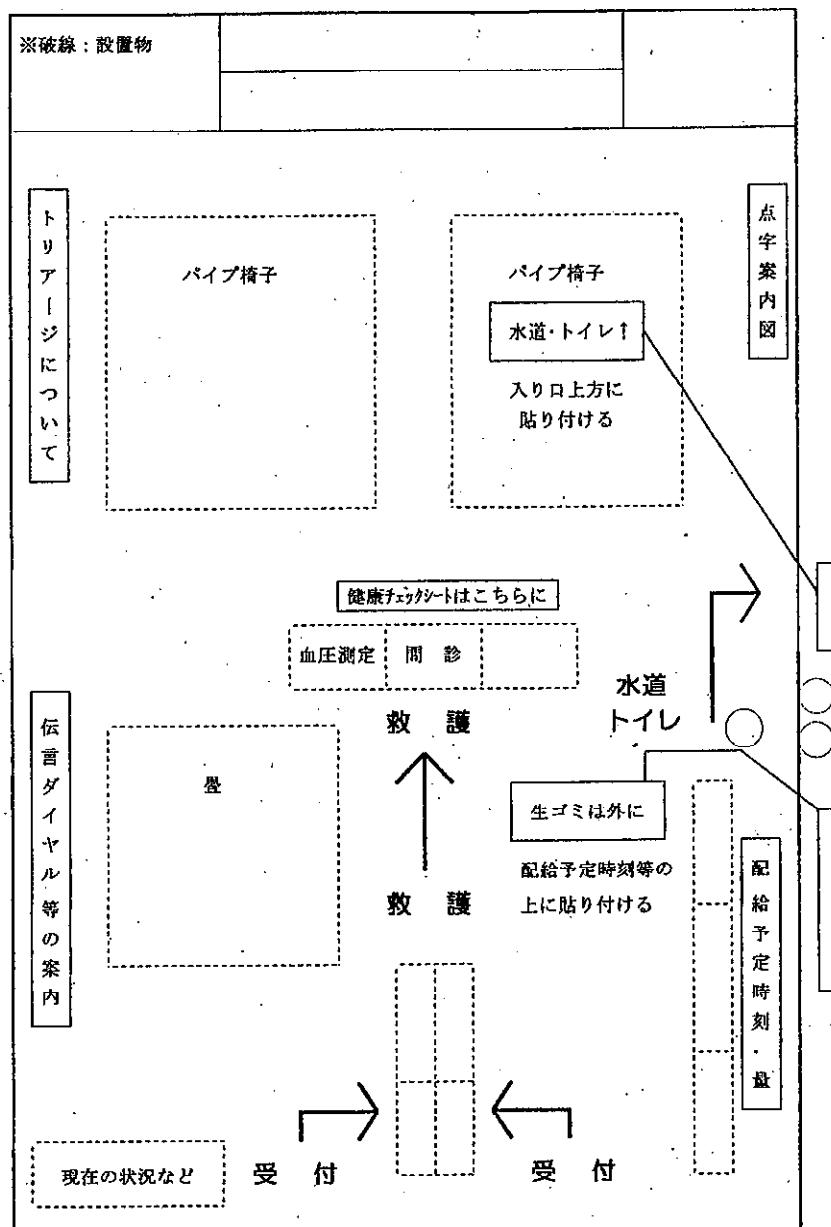


図2. 避難所の掲示

4. 本年度地域防災訓練の内容

表1. 避難所設営用物品票

係	物 品 名	数 量	保 管 場 所
受付	避難者名簿（今後作成）	20枚	カウンセリングルーム
	健康チェックシート（作成済み）	100枚	カウンセリングルーム
	鉛筆	6本	職員室
	消しゴム	6個	職員室
	メモ用紙（B6）	50枚	カウンセリングルーム
設営	体育用マット（長）	4枚	ステージ左倉庫
	体育用マット（短）	2枚	ステージ左倉庫
	柔道用畳	20枚	ステージ左倉庫
	ブルーシート（大）	3枚	東階段下倉庫
	長机	21台	体育館地下室・図書室
	移動式黒板・移動式白板	1台	体育館倉庫
	黒板消し	1個	体育館倉庫
	チョーク・マーカー	各3本	体育館倉庫
	セロハンテープ	3巻	職員室
	ガムテープ	3巻	職員室
	掲示用紙（A3）後日配置	50枚	職員室
	ラジオ	2台	職員室内印刷室
	乾電池	(24個)	
	ジェットヒーター、灯油	2基	体育館倉庫、倉庫（400Lまで）
	スロープ	2台	町に要望
	手すり	2台	町に要望

表2. 避難所設営用物品表

係	物 品 名	数 量	保 管 場 所
救護 救 急 セ ツ ト 内 容	血圧計	1 台	保健室
	血圧測定値説明表	(1枚)	
	汚れ拭き用タオル	(100枚)	
	救急セット	5 箱	保健室
	カットパン	20枚	保健室
	湿布	5枚	保健室
	包帯	1巻	保健室
	消毒薬	1本	保健室
	滅菌ガーゼ	5枚	保健室
	三角巾	2枚	保健室
表示 場 所 表 示 ・ 製 作 中	はさみ	1本	保健室
	テープelingテープ	3本	保健室
	トリアージ用色紙(赤・黄・緑・白)	(50枚)	
	トリアージ用輪ゴム	1箱	職員室
	ゴミ(生・燃・不燃用)	各2個	体育館地下室にある段ボール箱
	通路表示用テープ(赤・青)	各2本	職員室
	受付・救護・問診・血圧	4枚	体育館地下室
	水道・トイレ	2枚	体育館地下室
	生ゴミ・燃えるゴミ・ゴミ	5枚	体育館地下室
	燃やせないゴミ	2枚	体育館地下室
食料・飲料水配給		3枚	体育館地下室
画鋲		1箱	職員室

4. 本年度地域防災訓練の内容

表3. 避難所設営用物品表

係	物 品 名	数 量	保 管 場 所
食料	水 (2L入り)	4本	カウンセリングルーム
	みそ汁缶詰	30個	カウンセリングルーム
	乾パン	3缶	カウンセリングルーム
	赤飯	1個	カウンセリングルーム
	五目ご飯	10袋	カウンセリングルーム
	わかめご飯 (段ボール式)	(5箱)	
	各種ゴミ袋	各10枚	カウンセリングルーム
	表示用紙 (A3)	15枚	職員室
	紙皿	(200枚)	
	紙コップ	(200個)	
	割り箸	(200膳)	

準備できる物は体育館地下室、カウンセリングルーム、保健室に保管。その他必要と考えられる物で文具類は職員室、調理器具は家庭科室を探してください。
食料は賞味期限を確認して下さい。

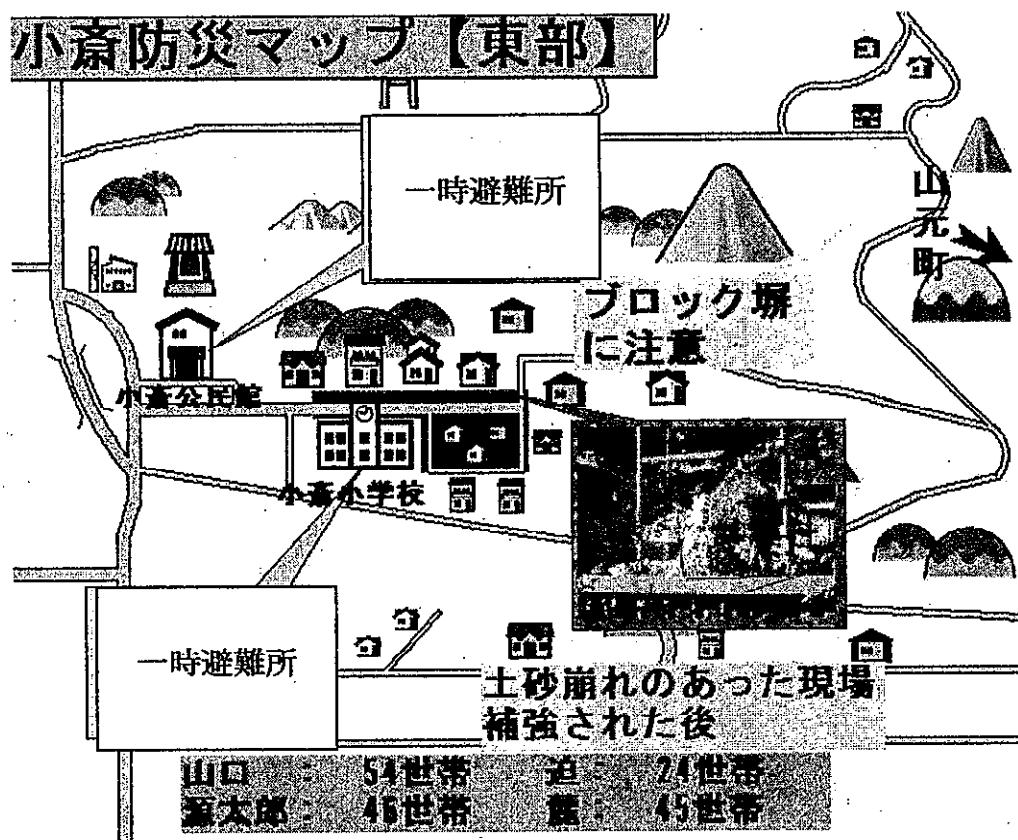
②防災マップ

昨年度は、防災マップを作成し危険場所や避難場所を確認した。避難場所付近では、地震の際、ブロック塹など危険な場所が多数ある。

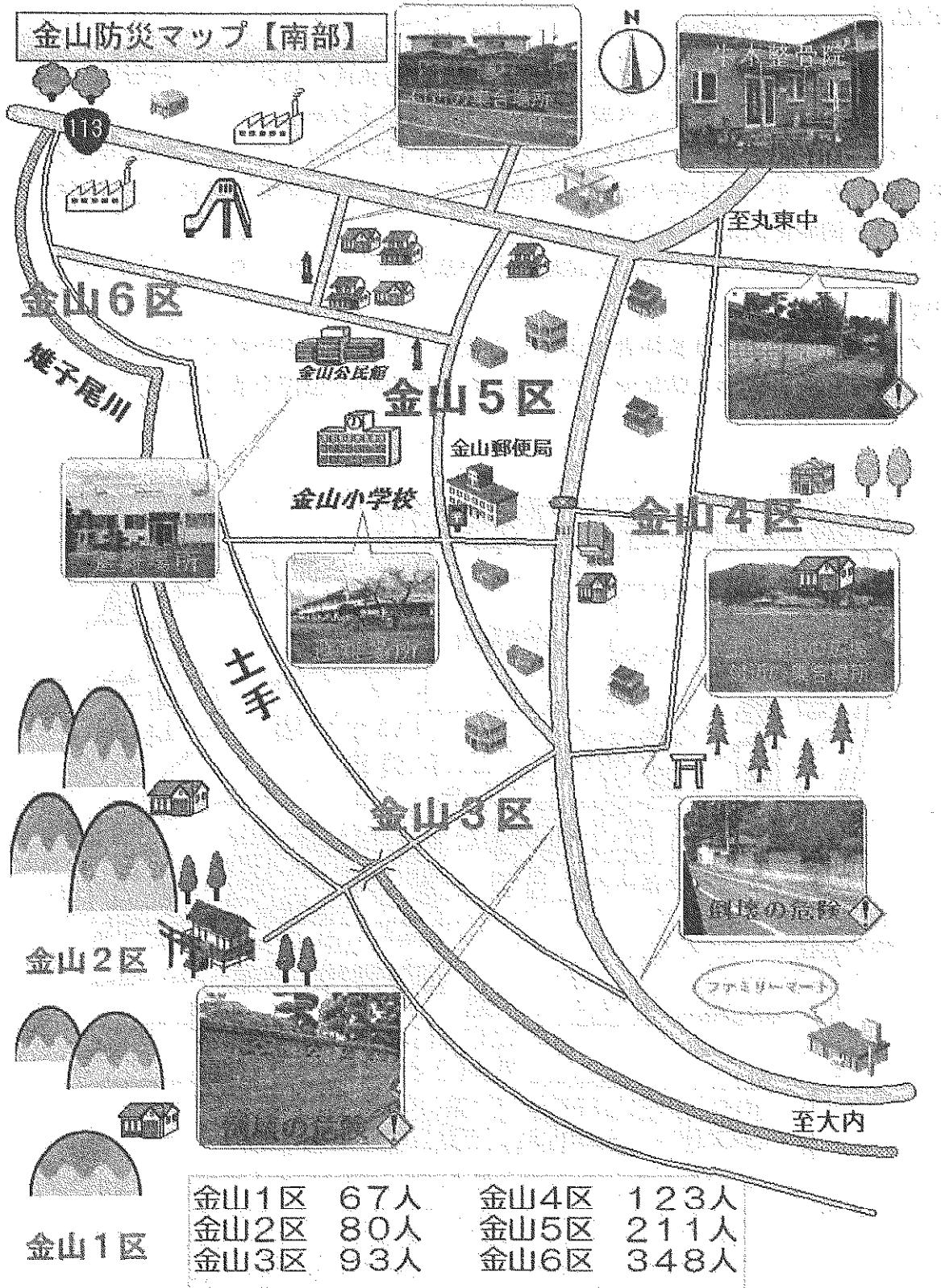
このことを住民の方々に知つてもらうためには防災マップの配布が必要であると感じた。そこで来年の地域防災訓練では、昨年の反省点を見直して安否札を配ると同時に防災マップも配りたい。

さらに防災マップは、昨年度模擬議会で紹介し一部の方に見てもらうことができた。

今年の防災訓練では参加者に紹介できなかつたので、来年はより多くの方々に知つてもらうために防災マップの内容の説明を行う場面を設けたい。



4. 本年度地域防災訓練の内容



③非常時用炊飯方法

竹筒炊飯

災害時には、ガスや電気が供給されるとは限らない。電気やガスが使えない場合、炊飯ジャーなどで米を炊くことができなくなってしまう。私たちはこのような状況になってしまった時のために、学校の近くにたくさんあり、手に入りやすい竹を用いた炊飯方法を調べたのでここで紹介する。

<竹筒炊飯器の作り方>

- ① 直径 10 cm くらいの竹を、節目を目安に輪切りにする。
- ② 両方の節の内側に切れ目を入れ、長方形の「ふた」となって外れるように、ナタを食い込ませて縦に割れ目を入れる。
- ③ 「ふた」部分を外して米と水を入れる。

<ごはんの炊き方>

- ① 竹筒炊飯器に、無洗米 (320g) を平らに入れる。無洗米がない場合は、ペットボトルなどを使って研ぐとよい。
- ② 水 (420cc) と白だし (15cc) を入れ、ふたをして火にかける。
- ③ 強火で水気がなくなるまで炊き上げる。
- ④ 火から下ろし、数分蒸らす。

<ポイント>

火は強くてよい。竹筒は水分を十分含んでいるため、どんどんたき木を燃やしてあぶっても、燃えつきることはない。ときどきふたを開けて様子を見ながら炊く。長く蒸らす必要はない。

この基本の炊き方にアレンジを加えて、炊き込みご飯なども作れる。食料がない災害時には便利である。



竹筒炊飯器

4. 本年度地域防災訓練の内容

空き缶炊飯

災害時に電気やガスが供給されなくなつた場合、炊飯ができなくなる。そこで、本校の1年生が実際に行った、空き缶を使用して炊飯する方法を紹介する。

空き缶炊飯のために使用する物は下記のとおりである。

- ・ 米 (120g)
- ・ 水
- ・ アルミ缶 (350ml) ×2
- ・ 布 (ハンカチ大) もしくは牛乳パック
- ・ 食用油 (大さじ2)
- ・ 缶切り
- ・ カッター
- ・ 木の板 (8cm 角程度)
- ・ 牛乳パック (200ml) ×15



<空き缶炊飯器の作り方>

- ①空き缶の下準備を行う。
- ②缶の上の部分を缶切りで開ける。
- ③一方の缶にだけ、側面に2ヶ所窓を開けて、コンロを作つておく。

<ご飯の炊き方>

- ①といだ米を缶に入れ、その上 5cm 程度まで水を入れる。
- ②そのまま 30~60 分おき、木でふたをし、石をのせる。
- ③コンロ用の缶に、布もしくは牛乳パックを入れ、油を染み込ませる。
- ④米の入った缶を上にのせ、点火。牛乳パックが全て燃えるまで加熱する。
- ⑤炊き上がつたら、缶を火からおろし蒸す。(10 分程度)

災害への備えとしてこのようなことも知っておくべきだろう。

しかし、ケガや火傷などの恐れもあるのであるので、注意して行わなければならない。



(4) 地域防災訓練の成果と課題

今回の地域防災訓練での各係の活動を通して気づいた以下のような、成果・反省・課題を説明する。

① 災害状況情報収集係（誘導フラッグ・情報収集係）

・ 成果と反省

誘導係は、参加していただいたたくさんの方々を、安全に誘導できた。反省点は、金山方面の誘導で声が出せなかつたことと、参加された方が先に学校へ行ってしまい、その確認で応急手当のシミュレーションの時間がなくなったことである。情報収集係は、安否札を多く配り、使用法を説明できた。また、参加およびかけの案内チラシを配る件数を約30件増やすことができた。

・ 課題

誘導係は、伝わりやすくするために、ホイッスルを用いること。また、誘導するときに安全面と、時間にも気を付けること。情報収集係は案内チラシを配るときに危険箇所の確認を行う。事前の連絡をしっかりと行う。また、家と家が離れているので案内チラシを配る日数を増やす。

② 避難所受付係

・ 成果と反省

事前に床にテープで誘導路を作り、進路を分かりやすくした。また、避難所用のスリッパを用意した。当日は、小斎・金山地域に分けて受付を行ったことにより、名簿が作りやすくなった。受付の対応でうまく接することができた。反省点は、靴置き場が分かりにくい所にあり、靴が散乱した。

・ 課題

靴置き場を分かりやすいところに移し、掲示などしてより分かりやすくする。当日、受付開始前に手順などを話し合う。また、しおりを今回より多く作り、ラミネーター加工をする。

③ 避難所設営

・ 成果と反省

自分たちの活動に進んで取り組むことができた。その結果、さまざまな非常食の紹介ができた。また、事前に計画や準備をしたため、地域の方々から

4. 本年度地域防災訓練の内容

の質問にも答えることができた。そして、活動を通して避難所設営を中学生だけでできるようになったのが一番の成果となった。

- ・課題

案内用の掲示物をあらかじめ学校に準備しておくことにより、実際に災害が起きたときにすぐに避難所設営を始めることができるようになる。

④ 炊き出し係

- ・成果と反省

食材に火が通りやすいように切った。その結果、スムーズに作ることができ時間どおりに配膳できた。また、味つけを何度も手直しし、地域の方々に喜んでもらえた。反省点は、量を作りすぎたこと。

- ・課題

実際に起きたときには人数確認をし、適切な量を作るようとする。材料を手に入れることが難しくなるので、簡単に手に入るものでより心が温まるような料理を作る。また、人によっては、塩分や糖分の量をコントロールしなければならないため、救護係と連携する方法も考える。

⑤ 保健・救護係

- ・成果と反省

昨年よりも多くの方々の健康チェックが効率よくできた。応急手当の実演の際には、地域の方々に喜んでいただけた。また、たくさんの方々とかかわりを持つことができ、地域の方々から頼ってもらえた。その結果、自信を持つことができた。

- ・課題・・・一度にたくさん的人が来たときに対応できるように準備をしておく。また、避難して来られた方が安心できるような丁寧な言葉づかいをする。全校生徒が応急手当ができるよう、全校生徒で講習会をする。

最後に

地域防災訓練を通して、知識だけでは対応できないことが数多くあることに気づいた。この経験を生かし、実際に災害が起きたときに地域の方々の役に立ちたいと思う。

5. おわりに

- これからいろいろな地域で使ってもらいたいです。

(浅田：安否札)

- 講演についてまとめてみて結構大変だったけど、先生のアドバイス等で無事できて良かったです。自分でも地震について学ぶことができました。

(天野：講演について)

- 自分の作ったページを見て、食料備蓄するときの参考にしてもらえばうれしいです。

(天野：備蓄食料の紹介)

- リポートを作成し、改めて応急処置の重要さを知りました。みなさんにそれを伝えることができたら幸いです。

(菅野：応急処置)

- 自分たちの活動をまとめることができて良かったです。

(黒田：炊き出し・タケノコ、シイタケ)

- 点字について、きちんとまとめることができたので良かったです。

(黒田：点字カード)

- 少しでも読んでくれた方々の役に立てば幸いです。

(斎藤：空き缶炊飯・非常用持ち出し袋しおり)

- 自分たちが調べたことを焼き出しの場面で使っていただけたら嬉しい。

(佐久間：焼き出し・エゴマ)

- 卒業する前に私たちが実行してきた防災訓練をこういう形にできてとても良かったです。

(星：健康チェック表)

5. おわりに

- ・各係の反省・成果・課題をまとめ、パソコンに打ち込むのは大変でしたが、全体の様子がよくわかりました。

(星：各係の反省・成果・課題)

- ・この冊子によって、たくさん的人が防災意識を高めてもらえたなら嬉しいです。

(前川：誘導フラッグ)

- ・人に伝わるような文章を作るのが難しかったです。でも、伝わるように書けたと思うのでよかったです。(松野：各係の活動内容の紹介)

- ・金山と小斎の危険箇所が分かったので良かったです。

(目黒：防災マップ)

- ・ヤーコンについてまとめることができました。ヤーコンのレシピもあるのでぜひ作ってみて下さい。

(森：炊き出し・ヤーコン)

- ・ていねいにまとめることができて良かったです。

(八巻：係活動の紹介)

- ・丸東防災リポート作成にあたって、一年間を通した活動をまとめることができた。

(蓬田：炊き出し・へそ大根)