



防災だより 第1号



👷 平時にも生かせる非常時の心構え 🗨️

私たちは、できるだけ自然災害による被害を減らしながら、自然とともに生きていかなければなりません。「備え」とは必ずしも防災用品のことだけではありません。正しい知識やいざという時の判断の基準をもつことも、大事な「備え」になります。避難訓練や授業で災害を扱う際などにも、緊急事態への「備え」ができるようになってほしいと思います。防災の取り組みは、非常時だけのために行うものにせず、平時にも生かせるような取り組みや心構えを伝えていきます。

正しい知識・情報を持つ 🏠

□ 自然災害に備えるには、まず「自然災害」を知ることが大切です。正しい知識を身に付けて、いざというときに落ち着いて、正しい行動ができるようにしよう。普段から天気図のついた天気予報を見ることも有効です。

- 地震を知る
- 津波を知る
- 台風・大雨を知る
- 天気予報の確認

日頃の備え 🧰

□ いざ、自然災害が発生したとき、それからはじめて行動してもできることは限られています。万が一に備えて、「日頃からの備え」がいざという時の役に立ちます。備えること、それには、「物」だけではなく、「知識」や「意識」を備えることが大切です。

- 命の安全を確保する
- 援助が来るまでの過ごし方



防災教育の目標（学校防災の重点）

- ① 自然災害等の危機に際して、自らの命を守り抜くため「主体的に行動する態度」を育成する。
- ② 支援者となる視点から、安全で安心な社会づくりに貢献する意識を高める。

1年次：身近な災害について理解し、防災への関心を高める。

2年次：地域の防災への取り組みを理解し、
地域にある高校生としての防災意識を高める。

3年次：自分だけでなく、他者の命を守るために必要な行動力・判断力を身に付け、
防災実践力を高める。



「8.9分です」救急救命士の方が言ったのは、通報してから救急車が現場に向かうまでの全国平均の時間である。先日岩沼消防署で普通救命講習を受講した。この日の参加者は私を含め3名だけだった。コロナ前には学校で基本的な講習を受けたことはあるが、web講習を入れて計3時間の講習は初めてだった。新型コロナウイルスの影響もあり、現在は心肺蘇生でも人工呼吸はせず、胸骨圧迫とAEDだけで訓練を行った。「2~3年に1度は受講してほしいですね」終わりに、講習をしてくださった救急救命士の方がおっしゃっていた。救急車が到着するまでの約9分間の間に心肺蘇生をしていると、その生存率は倍以上になるという。裏面に載せた文章にもあるが、いざという時には、普段業務として行っている人でも手が震えるようである。大きな勇気もいるだろう。私もいざ人が倒れている場面に出くわしたら、冷静に対処できる自信はない。それでも、高校生がサッカー部のチームメイトの心肺蘇生を行って助かったり、親や祖父母が倒れた時に心肺蘇生をして助かったりという例は少なくないそうだ。自分の大切な人を守るためにも、高校生のみなさんにも受講してほしいと思っている。(文責 鈴木)

▲ 村田高校の危険箇所 ▲

- ・校舎北の法面が土砂災害(急傾斜地の崩壊)の危険性がある区域として町のハザードマップに示されています。
- ・この法面の土の中に巣を作る蜂も確認されており、大変危険なので近づかないようにしてください。

▲ ハザードマップ, 見たことある? ▲

皆さんは「ハザードマップ」を見たことがありますか。ハザードマップとは、市町村で発行している、その町の危険箇所を示した地図です。村田町のハザードマップの QR コードを載せておくので、一度見てみてください。自分が住んでいる町のハザードマップも、検索して見てみましょう。将来家を建てたり、アパートを借りたりするときに参考になると思います。

村田町防災 ハザードマップ



村田町洪水 ハザードマップ



自分の町のハザード マップを見てみよう!

〇〇町 ハザードマップ



皆さんもいつ心肺蘇生をする場面に出くわすかわかりません。日々業務として行っている看護師の方も「手は震え」と言っています。毎年発表される「忘れられない看護エピソード」から、心肺蘇生を扱ったエピソードを紹介します。

「看護師として、母として」

2023年度「忘れられない看護エピソード」最優秀賞 糠塚真由子さん

日々の仕事は絶えず忙しい。家庭ではまだ小学生2人の母としての役割もある。しかし、1人でも多くの看護師、特に今仕事を続けていこうかと考えるママナースに私の体験を知ってほしいと願い、ここに想いを綴る。

来年度からは看護専門学校への異動が決まり、臨床で働く看護師は最後となる冬、事件は子供たちと出かけた先で起こった。私の目の前で女性が倒れていた。第一発見者の私は思わず、「大丈夫ですか？」と声をかけた。返答はない。そこから CPR (心肺蘇生法) が始まった。小学5年生の長女には思わず「足持って！」と移送の応援を依頼した。近くの方々にも応援を依頼し、私の指揮で行う CPR (心肺蘇生法)。救急要請、AED 確保、その間も心臓マッサージを続ける。仕事以外で初めて遭遇するこの状況に、私の心臓マッサージの手は震えていた。しかし、(やるしかない!)。私の心はそう叫んでいた。応援者で交替しながら有効な心臓マッサージを行い、救急隊の到着を待った。

搬送が終わり、子供たちの気分を鎮め、帰路の車へ乗り込む。私は全身の力が抜け、運転だけに集中していた。すると長女が私に向けてぼつりと言った。

「ママ、カッコよかった。私もママみたいになりたいと思った」

と。不規則勤務で夜もいないことがたびたびあり、寂しいと訴え続け、「私はナースになんて絶対にならない！」そう言っていた長女から発せられたその言葉を、涙なくして聞くことはできなかった。

(家庭との両立に悩み、退職しようかと何度も迷ったが、今まで臨床で働く看護師を続けられて本当に良かった)と心から思えた日であった。

次世代を担う我が子に自身の体験をもって「私も倒れている人に声をかけられる人になりたい」という想いを与えられた私は、なんと幸せだろうか。仕事と家庭の両立で忙しく、体はとても疲れていたが、心は満たされた。この体験を今度は1人でも多くの看護学生に伝えていき、働き続けられる看護師が増えていくことを願っている。

本校の学校図書館で、「防災いろはかるた」の展示や、防災に関する本・資料を村田町歴史みらい館からお借りして展示等しております。ぜひこの機会に図書館で防災についての知識を深めてほしいと思います。