赤塚一中生活だより

令和８年11月６日発行　No.7
板橋区立赤塚第一中学校
校　　長　杉山　晶恵
生活指導主任　佐藤隆道

火災避難の基本



総務省の発表によると、令和７年の一年間に発生した火災は 40,783 件で、一日あたり約 112 件、約 13 分に１件の割合で火災が発生していることになります。これから迎える季節は空気の乾燥や暖房器具の使用が増えるため、火の取り扱いには特に注意が必要です。皆さんは、火災が発生した際の避難行動について正しく理解できているでしょうか。10 月 15 日に実施した避難訓練では、東京消防庁の方をお招きし、火災時の避難行動についてお話をいただきました。その際にも確認した避難時の基本行動「お・は・し・も」を改めて振り返りましょう。

(1) **口と鼻を覆う・姿勢を低くする**
　煙を吸い込まないよう、ハンカチ等で口と鼻を覆い、姿勢を低くして避難します。
(2) **「押さない」**
　押すことで転倒が起きたり、避難が遅れたりする原因となります。
(3) **「走らない（かけない）」**
　急いで走ると転倒しやすく、かえって避難が遅れる原因となります。
(4) **「しゃべらない」**
　おしゃべりをすると大切な指示や情報が聞き取りにくくなり危険です。
(5) **「戻らない」**
　一度避難した後に戻ると、火災がさらに広がり危険性が著しく高まります。

火災発生時に最も重要なことは、「発火場所から遠ざかること」と「煙から逃げること」です。煙が上に昇るスピードは「１秒間に約３～５m」と言われています。煙が充満してしまう前に、慌てず素早く適切な避難行動がとれるように日頃から意識しておきましょう。

画面の向こうに人はいますか



皆さんは、普段どんな気持ちで SNS やネットの掲示板、ゲームのチャット機能を使っていますか？ 友だちと繋がったり、面白い動画を見たり、毎日の生活に欠かせない便利で楽しいツールになっている人も多いと思います。

しかし今、SNS 上での「誹謗中傷（ひぼうちゅうしょう）」や、軽い気持ちで書いた不快なコメントが、誰かの心を深く傷つける事案が後を絶ちません。メッセージやコメントを送信する「送信ボタン」を押す前に、数秒立ち止まって以下の３つのことを考えてみてください。

１　その言葉、相手の目の前に立っても直接言えますか？
２　もし自分が同じことを言われたら、どう感じますか？
３　家族や大切な人がその投稿を見ても、堂々としていられますか？

スマホや、SNS は正しく使えば私たちの生活をさらに豊かにしてくれるツールです。誰かを傷つけるための物では絶対にありません。もう一度、使い方について考えてみましょう。