

# 中 守 破 離



令和5年6月9日（金）第9号

## 自分の命は自分で守る

今年も出水期を迎えました



5月31日（水）に洪水を想定した避難訓練を行いました。水害や土砂災害の避難には大きく分けて「垂直避難」と「水平避難」があります。「垂直避難」とは、今いる建物や、すぐ目の前にある建物のなるべく高い階に移動する避難方法です。これに対して「水平避難」とは、今いる危険な場所から離れて安全な場所（避難所や高台）へ移動する避難方法です。

今回の訓練は「垂直避難」で行いましたが、実際の災害で大切なのは、自分が置かれている状況から、どちらの避難方法がより安全なのかを自分で判断して行動することです。自分がどのような場所にいるのか、被災までに時間がどれくらいあるのか、建物の強度はどうか…、さらには昼と夜とでは状況も変わってきます。



### ■家族で確認しましょう！

自分の住んでいる地域の避難所

避難所まで行けなかったときに逃げ込むところ

- ・ 避難所へは明るいうちに
- ・ 家族と一緒に
- ・ どうしても外に出られないときは、2階以上のがけから離れた部屋に避難

避難訓練にあわせて配付した「土砂災害対応携帯マニュアル」には、「警戒レベルと避難行動」「気象情報について」「土砂災害・気象に関する情報を得る方法」など、災害時に役立つ情報がコンパクトにまとめてあります。家族で確認しておく内容（「自分が住んでいる地域の避難所」「避難所に行けなかったときに逃げ込む所」）は家族みんなで確認して共有できているでしょうか？まだ梅雨は始まったばかりですが、災害はいつ発生するか分かりません。備えあれば憂い無しです。万全の備えを！

## 南中ソーラン節(その2)

## 体育大会の様子④



# 呉市中学校総合体育大会の結果

サッカー部 第3位  
 野球部 2回戦敗退  
 テニス部 1回戦敗退  
 陸上部 男子  
     3年 100m 天満 銀太 第6位  
     ※3年 200m 天満 銀太 第4位  
     ※1年 1500m 広瀬翔一朗 第2位  
     ※110mH 行成 洵 第3位  
     川口 聖登 第5位

水泳部 総合団体 第6位  
         男子団体 第5位  
         ※200m背泳ぎ 広瀬翔一朗 第2位  
         ※100m背泳ぎ 広瀬翔一朗 第2位  
         ※200m自由形 竹中 駿 第2位

バスケットボール部 1回戦敗退  
 剣道部 男子団体戦 第3位  
         女子団体戦 第4位  
 陸上部 女子  
     ※3年 100m 藤田 麗璃 第3位  
     ※200m 藤田 麗璃 第3位  
     ※1年 800m 出本 莉 第4位  
     オープン 100m 藤田 梨友 第1位  
     4×100mR 第8位  
         山根莉緒・藤原奈々・土居千紗・藤田麗璃

水泳部 女子団体 第6位  
         ※200mバタフライ 不動陽奈子 第1位  
         ※100mバタフライ 不動陽奈子 第2位

- ◆※印の選手は、広島県選手権大会への出場権を獲得しました。
- ◆呉賀茂地区大会出場権獲得…サッカー部、剣道部（団体：男女、個人：辰本知優・竹本唯斗・河野百花）、テニス部（団体、個人：多和俊佑、小足昀維ペア・北井雄真、二川橙真ペア）
- ◆野球部は6月10日（土）に呉賀茂大会出場権をかけて吉浦中と対戦します。