

校訓	真善美	令和7年度 学校だより	発行日	令和8年1月19日
教育目標	自ら考え、協働し、共に未来を 創造する生徒の育成 -認め合う心、確かな学力、健やかな心身を育てる-	「荒中だより」 1月 陸月 第20号	発行者	伊丹市立荒牧中学校 校長 二宮 啓二

## 1. 17に考える

「行く」1月と言いますが、1月も折り返しを過ぎました。暦の上では明日1月20日は大寒、一年で最も寒さが厳しい頃と言われます。週末は暖かい日差しがありましたが、今週は寒くなる予報です。手洗いやうがい、規則正しい生活など体調管理には十分に気をつけてください。



大寒の頃は、新鮮な卵を食べると健康になると言います。これは、昔は冬の寒さで産卵数が少なく貴重であったことと、<sup>にわとり</sup>鶏が寒さに負けないように栄養を<sup>たくわ</sup>蓄えようと普段よりもえさを食べるため、栄養価が高いからだそうです。私たちもしっかりと栄養を<sup>と</sup>摂り、寒さやインフルエンザに負けないようにしたいですね。

今から31年前、兵庫県南部を激しい揺れが襲いました。この地震で、阪神間では震度7が観測され、多くのビルや家が<sup>とうかい</sup>倒壊しました。地震で亡くなられた6,434名の方の約70%は、倒壊した建物等の下敷きになって<sup>ちっそく</sup>窒息、圧死された方でした。地震は5時46分に発生したので、多くの方はまだ寝ていました。私自身も突然の激しい揺れに目覚め、床から何度も突き上げられるような感覚でした。

2011年の東日本大震災の時は、14時46分頃に揺れました。授業中だった東北各地の学校は、揺れがおさまった後、児童生徒を下校させるのか、津波に備え集団避難するのか、その避難場所はどこにするのかなどの困難な選択を迫られる状況でした。岩手県釜石市では、<sup>かまいしし</sup>「津波てんでんこ」といって、津波の時は、家族さえかまわず一人でも高台に走って逃げて、自分の命を守ることが徹底されていました。その教えを守り、一人で家にいた低学年の児童も自分の判断で避難しました。

2016年の熊本地震は、21時26分に揺れました。皆さんは、この時間なら何をし

ているでしょう。家で寛<sup>くつろ</sup>いでいる人が多いと思いますが、中には塾などで出かけている場合もあります。2018 年の大阪北部地震では、7 時 58 分に発生しています。みなさんがちょうど登校中の時間です。

**地震などの災害はいつ起こるかわかりません。大事なことは、自分の命を守ること、そして今起こったらどのように行動するか常に考えておくことです。また、家族がバラバラになった時、どこに集まるかも決めておきましょう。**

当時は、ライフライン（電気、ガス、水道など）の復旧にも時間がかかりました。また、しばらくの間、食事は冷たいおにぎりやパンでした。食べ物に不自由はしましたが、1 回 1 回の食事がたいへんありがたかったことを思い出します。

世界自然保護基金（WWF）が公表しているエコロジカルフットプリント（人口×1人あたりの消費×生産・廃棄効率）という指標によると「世界中の人々が日本人と同じ生活をしたら地球が 2.9 個分必要である」とされています。世界の平均が 1.7 個分ということから考えると、日本人が食生活と交通に資源をたくさん使っていて、海外から大量に食べ物を輸入し、その輸送などにも資源を費やしていることがわかります。



また、次のような報告もあります。それは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる『食品ロス』が日本では年間約 464 万トン（2023 年）もあるということです。この量は、日本人一人あたり 1 年で約 38 kg、毎日おにぎり 1 個分のごはんを捨てていることになるそうです。世界中で飢えに苦しむ人々に向けた食糧援助量は、年間約 480 万トン（2022 年）なので、日本でロスしている量の食べ物があれば、世界中の飢餓で苦しむ多くの人々を助けることができるのです。

現在、本校の給食でも、たいへん多くの残食があり、この問題は決して人ごとではありません。今日から給食委員会による残食を減らす取組も始まっています。このような状況を知り、31 年前に阪神地区で大きな災害があったこの機に、「私たちの食生活」についても、今一度考えてみてはどうでしょうか。