



令和5年度 夏休み前号

矢中だより

大田区立矢口中学校

HP アドレス <https://www.ota-school.ed.jp/yaguchi-js>

充実した夏休みに

校長 鈴木 孝洋

7月に入り、猛暑日や真夏日が続きました。暑さに慣れない中で、熱中症の心配もありましたが、本日、大きな事件・事故もなく1学期の終業式を迎えることができました。そして明日からは、42日間の長い夏休みに入ります。

この夏休み、1・2年生は「時間を忘れて読書に没頭する」「自然の中でゆっくり過ごす」等、普段はできない体験をしてみてください。昨年まではコロナウイルス感染症により、外出が制限されたり、イベントが中止になったりしました。今年の夏も楽観してよい状況ではないかもしれませんが、感染症対策を行った上で、体験の機会を見つけてください。3年生については「ゆっくり過ごす」ことは、今年に限ってはお預けです。しかし、「勉強漬けの夏休み」も、人生の中では貴重な経験です。きっと、後で思い返したときに、自分自身の良い糧になっていると実感することでしょう。前向きにとらえ、頑張ってください。

日中は気温が大幅に上がります。熱中症の予防には、早寝早起きをし、適切な水分補給と朝食が大切です。規則正しい生活を心掛け、体調を崩すことのない毎日を過ごしてください。

充実した夏休みにするために、目標を早く定め、スモールステップで着実に日々の取り組みを積み重ねましょう。その積み重ねが自分自身を大きく成長させます。

ここで、保護者の皆様に「子育て四訓」を紹介します。

- | | |
|---------|-----------------|
| 〈子育て四訓〉 | 1 乳児はしっかり肌を離すな |
| | 2 幼児は肌を離せ、手を離すな |
| | 3 少年は手を離せ、目を離すな |
| | 4 青年は目を離せ、心を離すな |

中学生の時期はさしずめ3～4へ移行する時期でしょうか。しかし、夏休みには交通事故や海や河川での水難事故等、子どもが命を落とす痛ましい事件・事故が毎年起きています。また、自由な時間が多い分、生活の乱れも懸念されます。保護者の皆様には、3の「手を離しながらも目を離さない」ことをお願いします。全員の生徒が、元気な姿で2学期の始業式を迎えられることを願っています。

では、充実した良い夏休みを過ごしてください。

— 保護者の皆様へ —

夏休み中に、校舎の大規模改修が始まります

本年度から、校舎の大規模改修が2年間にわたって実施されます。夏季休業期間中から足場が生まれ、工事が始まります。本年度は体育館側の校舎の外壁と屋上の防水工事を行います。登下校や部活動時の生徒の安全には十分に気をつけてまいります。

8月7日(月)から18日(金)は大田区教職員夏季休暇取得推進期間です

上記期間は学校の電話が留守番電話の対応になります。ご理解とご協力をお願いします。

夏季休業中の部活動等における熱中症予防対策について

- ・教員は生徒の健康状態を把握するように努めます。また、体調が悪くなったら自分ですぐに申し出るように指導します。
- ・活動の前後、活動中に水分補給や休憩の時間を設け、無理のない活動を行います。
- ・エアコンの効いた部屋や体を冷やすための冷水を準備します。
- ・持参する水筒の中身は、水、お茶、スポーツ飲料とします。また、塩分補給タブレットを持参することができます。
- ・活動は、環境省、文部科学省から示された暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等に従って行います。
 ※活動場所の暑さ指数（WBGT）の値によっては、活動を中止し、エアコンの効いた部屋でミーティングや動画を見て研究などをしたり、時間を切り上げて下校させたりして対応します。
 活動終了予定時刻より、早い時間で帰宅することもあります。ご理解とご協力をお願いします。
 ※試合前など特別な場合は、暑さ指数（WBGT）が高い値の場合でも、健康観察を十分に行って短時間活動する場合があります。

暑さ指数（WBGT）とは

学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（環境省、文部科学省）より

- 熱中症の危険度を判断する環境条件の指標に暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）があります。
- 暑さ指数（WBGT）は、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目し、熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を 사용합니다。
- 暑さ指数（WBGT）は、運動環境や労働環境の指針として有効であると認められ、多くの学校において屋外での体育の授業の実施や休み時間の外遊び、部活動の実施の目安として用いられています。
- 暑さ指数（WBGT）は、暑さ指数（WBGT）計で測定します。暑さ指数（WBGT）は温度や湿度などの複数の環境要素を合わせて測定しているため、場所や時間により、値が変動します。活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。

暑さ指数に応じた注意事項等

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休息をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

<保護者の皆様へ>

熱中症の予防には、十分な睡眠と食事が大切です。夏季休業中も規則正しい生活を送り、睡眠不足や食事をとらずに活動しないようご協力をお願いいたします。