



熱中症を引き起こさないために

最近のニュースを見ていると、一日の最高気温が人の体温を超える日が何日もあります。“異常気象”と言われることが多いですが、昨今の夏の暑さから考えると、これが“普通”になってきているような気がします。

岐阜市では、数年間かけて市内すべての小・中学校の教室と体育館にエアコンが設置されました。本校も、昨年度、体育館にエアコンが設置され、エアコン設置に関するすべての工事が終了しました。おかげで、教室（特別教室含む）や体育館での授業や部活動などは、熱中症の心配もほぼなく、快適に行うことができます。

しかし、屋外や柔・剣道場（エアコンが設置されていませんので設置要望を出そうと思っています）で行う体育の授業や部活動などの活動では、熱中症を引き起こす可能性があり、注意が必要です。

学校では、子どもたちが安全に活動できるように、毎日数回『暑さ指数（WBGT）』を測定し、体育や部活動などの運動を行ってよいのか検討をしています。『暑さ指数（WBGT）』は、「気温（1割）」「湿度（7割）」「輻射熱（2割）」に影響されますので、気温も湿度も高い今の時期は、特に気を付けています。水分補給も積極的に行うよう声を掛けています。

活動場所の『暑さ指数（WBGT）』が31を超えた場合は、特別な場合を除き運動は中止しています。

また、登下校時（特に下校時）についても注意が必要です。登下校時は、帽子・日傘・冷感マフラーなどの使用を許可していますので、積極的に利用して自己管理に努めてほしいと思います。

その他に、熱中症を引き起こさないために、「睡眠」や「食事」も関係していると言われています。ご家庭でも声掛けやご協力をお願いいたします。

校長 坂井 祐一郎

【熱中症を予防する食べ物や飲み物】

- ①汗と一緒に体外へ出てしまったナトリウムやカリウムを補うもの
- ②エネルギー源となる糖質を含むもの
- ③疲労回復効果を持つビタミンB1を含むもの

豆知識

①～③を手軽に摂取するには、豚肉・納豆・ぬか漬け・モロヘイヤ・ウナギなどの食べ物や、経口補水液・ミネラル入り麦茶などが良いそうです。

ちなみに、カフェインを多く含むコーヒーなどは、利尿作用が高く、体の水分を体外へ出してしまうため注意が必要で、一見バランスが取れていそうなスポーツドリンクは、糖分が多いので飲みすぎに注意が必要なのだそうです。豆知識でした！

☆☆☆島中News☆☆☆

【7/3（木）いじめについて考える日】

2019年7月3日、岐阜市で絶対に起きてはならない、中学生がいじめを主要因として自ら命を落とす悲しい出来事が起きました。この悲しい出来事を絶対に忘れず、決して同じこと繰り返さないように、毎月3日を「いじめを見逃さない日」、7月3日を「いじめについて考える日」として、いじめ撲滅に向けて取り組んでいます。また、7月3日に向けて「いじめ防止強化週間」を仕組み、生徒会長や教師の体験や思いを聞き、「いじめの防止に向けて自分にできることを考える」機会としました。「いじめについて考える日」は、全校での黙とうから始まり、6月の「いじめの芽」についての話し合いで出された「あおり」行為について学級内で考えました。こうして各学級で話し合われた内容や個人の思いを全校で交流して、普段から何気に発する言葉や行動にいじめにつながる芽があることに気づき、自制や他制をしながらより良い関係を築いていくことができる島中学校にしていきます。

【7/12（金）3年生着衣水泳・全校講習会】



先月の学校日よりでもお伝えしたように、本校では4年間、水泳の授業を中止していました。しかし、子どもたちの泳力低下を懸念し、今年度から水泳の授業を再開することにし、6月下旬から授業を行いました。暑い日が続きましたが、生徒たちの元気な声が毎日プールに響きました。しかし、3年生は水着の準備の都合もあり、着衣水泳のみ行うことにしました。当日は日本ライフセービング協会の方に来校いただき、3年生向けにプールで「安全な遊泳のための実技講習」を行い（1・2年生については、水泳の授業の中で、教科担任が同様の実技講習を行いました）、その後、全校生徒を対象に「安全な遊泳のための講習会」を行いました。

～あたたかな大人の表情が、子どもを育てる～

通勤中の出来事です。生徒が横断歩道を渡ろうとしていると、ニコリ笑って停車して、生徒を渡らせてくれるドライバーさんがいらっしゃいました。その生徒は、横断歩道を渡った後に、ドライバーさんの顔を見て会釈をしました。ドライバーさんのあたたかな表情が生徒の心に届き、感謝の念が会釈につながったのだと感じました。ドライバーさんと子どもたちの心が通った心地よい瞬間でした。