



一期一会

<http://www.toyonaka-osa.ed.jp/cms/jh15/>

- 3 -



健康を大切に！

5月20日に全校集会を開きました。コロナが流行している間は、全校生徒が体育館に集まるということはほとんどできず、いつもオンラインで各教室からモニタを見て参加する全校集会的なことをしていましたが、今年度に入り感染対策に注意しながら始業式を実施し、今回の全校集会もできました。やはり人が直接集まるとライブ感があり、オンラインよりもずっと良いものだと思えました。

クラブの表彰をして、賞状を直接渡し、賞を受けた人は皆から拍手をもらいます。これまで昼休みの放送で受賞を紹介していたのと比べ、喜びも大きかったことでしょう。

また、各学年のクラス代表からそれぞれの取り組みの報告がありました。下級生は発表する先輩の姿を見て「自分も来年はあんな風に発表したい」等々、実感として感じたと思います。



コロナウイルスの感染は、だんだんと減ってきており、今はかなり落ち着いています。とはいえ、感染対策をしながら学校生活を送ることはまだまだ続けなくてはなりません。マスクの取り扱いについては、教室は人数が多く密です。屋外で運動をする場合は熱中症の危険がありますので、原則外すようにと指示しています。(ただ、それも無理強いはいたしません) 手洗いも引き続きこまめにお願ひします。また、本人の体調が悪い時は登校を控えてください。

起立性調節障害について

いろいろな病気や障害がありますが、近年中学生に患者が増えている「起立性調節障害」という病気があります。コロナウイルス蔓延による外出自粛と運動不足によって起立性調節障害が増加しているそうですので、できるだけ身体を動かすようにし、生活リズムを崩さないようにしましょう。

全校集会でこの病気について説明しました。これは、自律神経の不調で朝起きる時に血圧が上がらず上半身に血流が戻りにくい状態になるため頭痛やめまいがしたり、起き上がることができてもしばらくたってバタンと倒れてしまったりする病気です。

そこまで重症ではなくても、朝起きにくいという人は多く、中学生の10人に1人はこの病気にかかっていると言われていています。特徴的なのは昼や夕方になると体調が回復

したり、校外学習などの楽しみな行事の時は調子が良くなったりするのです。そのため「サボってるのではないか」と誤解されることもあります。



どんな病気でもそうですが、この病気は特にこころのストレスによって症状が重くなったり軽くなったりします。ですから、クラスメートが遅刻して教室に入ってきたときも、長い間休んでいて久しぶりに学校に来たときも、皆があたたかく迎え入れてくれることが一番の薬になるのです。

- ・この病気は、長くても数年のうちにはほとんど治ります。
- ・周りのみんなの温かい応援で早く良くなる可能性があります。

★医療機関にかかられている場合は医療機関と学校とで連携させて頂ければと思います。

熱中症について

急に暑くなってきました。この時期は、暑熱順化と言ってまだ身体が暑さに慣れていないために、少しの暑さでも熱中症にかかりやすい時期であり、細心の注意が必要です。本校では熱中症にならないように次のように対策をしますが、おうちでも話題にして頂き、体調が悪い時にはすぐに申し出るようにお伝えください。

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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。
31	27	35	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分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人 [※] は運動を軽減または中止。
28	24	31	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。
25	21	28	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。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生する可能性がある。

① WBGT 温度(気温とは異なる暑さ指数の国際規格)による活動管理

学校に熱中症計があります。この熱中症計で活動場所近くの WBGT 温度をチェックし、部活動の練習内容や時間を決めます。基本的には日本スポーツ協会から発表されている指針(右図)に従います。

② 体調に異変がある場合はすぐに先生に言ってください。部活動の間はできるだけ教員(顧問)や指導員がついて安全を確認しますが、校務や会議と重なる時や、練習や試合の内容に



よっては、充分に目が行き届かない時間帯も出てくるかもしれません。子どもたちには、熱中症の症状がある場合は早めに顧問に言うように指導しますが、ご家庭でも話題にさせていただきますようお願いいたします。体調に異変がある場合は遠慮せず早めに言わないとアカンよ、とご指導ください。

熱中症の症状（引用元「熱中症ゼロへ」）

<https://www.netsuzero.jp/learning/le01>

- 症状1) めまい、立ちくらみ
- 症状2) 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3) 体のだるさや吐き気、頭痛
- 症状4) 汗のかき方がおかしい
- 症状5) 体温が高い、皮ふの異常
- 症状6) 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状7) 水分補給ができない



※ 自分で水分補給ができない、意識がはっきりしない等の場合は救急車を要請します。そこまでがまんせず異変を感じたら早めに対処しましょう。運動時にはマスクを外しましょう。重い熱中症は命に関わります。

③ ご家庭からのご協力をお願いします。

- ・ 水分を多めに持たせていただきますようお願いいたします。
- ・ スポーツドリンク、ペットボトルも可です。ただし、ごみは持ち帰り、各ご家庭で処分をお願いいたします。
- ・ 塩分タブレット、熱中飴等も持たせて頂いてかまいません。ただし、それを摂取する場合は、原則としては教員（顧問）に断ってから摂るよう、お子さんにお話してください。決して遠慮せずに申し出るようお願いいたします。

④ ミスト（PTAによる設置）

PTAの予算でグラウンド沿い等にミストを設置していただいています。冷水機も入れて頂いています。有難うございます。

⑤ 体育館に大型のスポットクーラーが4台入りました。

大型の冷風扇です。26～28℃くらいの空気が排出され、少し涼しくなります。でも風はバドミントンや卓球では大敵…。

⑥ 給湯室に製氷機があります。

熱中症の症状で頭や身体を冷やすとき以外にも、ねんざなどの場合などに活躍します。

教育実習生が来ています

5/23~6/10まで4人の実習生が来ています。応援してあげてくださいね。

私の名前は
といます。

担当する教科は国語です。

小学校3年生~高校3年生まで
バスケットボールをしていました。

好きだったことは、韓国ドラマを
見ることです。

たくさんお話できると嬉しいです。

3週間よろしく願います。

名前:

出身中学校:豊中市立第十四中学校

大学:甲南大学

担当教科:社会科学

趣味:音楽を聞くこと(主にアニソン)

好きな有名人:タモリ、西川貴教

中学校の時の音活:陸上部

コメント:教員への夢を叶えるため
に、この教育実習を精一杯耳すり組
んでいきます。また、生徒とのコミュニ
ケーションも大切にしていきたいです。

短い間ですが、よろしくお願いたします。

です。

担当教科は音楽です。

好きな食べ物は、チーズケーキです。

尊敬する人物は、久石譲と

ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェンです。

教育実習生として3週間、

お世話になります。

精一杯頑張ります。

宜しくお願致します。

名前:

出身校:豊中市立第十四中学校

大学:江戸川大学

教科:英語

趣味:音楽を聴くこと(洋楽)

映画鑑賞(洋画)

特技:小学3年生から現在も

続けているバスケットボール。

※バスケットボールは得意なの

ですが、バレーは腕が痛くて

嫌いで、サッカーのセンスは

なく、苦手なバスケットボール

以外の球技はあまりできません。

3週間、よろしくお願いたします。