

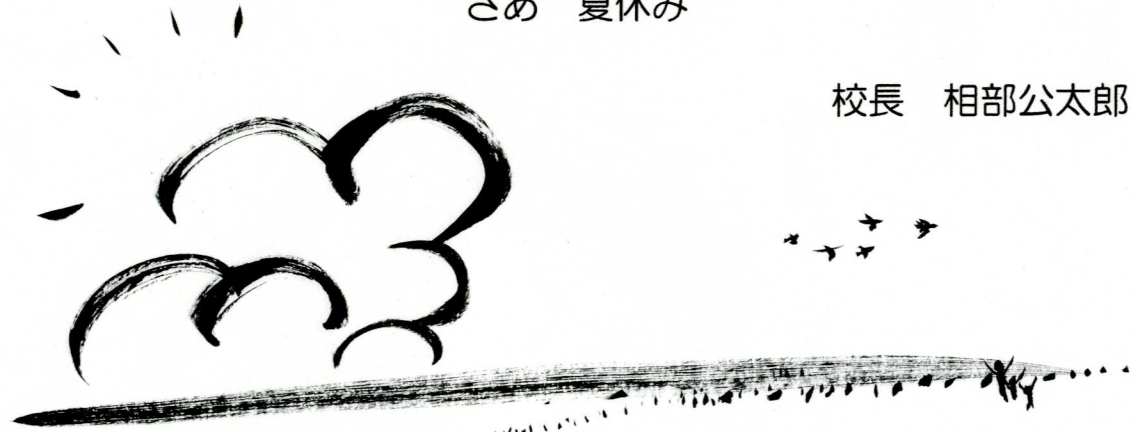


多摩辺

学校だより
昭島市立多摩辺中学校
校長 相部公太郎
平成30年7月20日

さあ 夏休み

校長 相部公太郎



いよいよ明日から夏休みが始まりますが、1学期を振り返って、皆さんは何が思い出されますか。頑張ったこと、楽しかったこと、嬉しかったこと、辛かったこと、悲しかったこと…、様々にあったかと思えます。

目標に向かって努力する難しさを感じた人もいたことと思えます。それは、行動を起こすことや人とかかわることには、「心のエネルギー」がたくさん必要になってくるからです。先生方の願いは、皆さんに「心のエネルギー」を蓄え、目標に向けて挑戦していってくれることなのです。これから迎える夏休みでエネルギーをたくさん充電してほしいと思えます。

また、「通知表」には、夏休みを有意義に過ごすためのヒントが書かれています。是非とも、1学期に成長したこと、課題になっていることを振り返り、これまでのことを活かしながら、夏休みを有意義に過ごしてください。

もうひとつ、夏休みに心がけてほしいことがあります。それは地震や豪雨といった災害のほかにも、皆さんの身のまわりに危険がたくさん潜んでいます。危険に出会わないことが何よりなのですが、もし出会っても最小限の被害にとどまるようにしなければなりません。そのためには、日ごろの心構えとあわてない強い意志が必要です。偶然と偶然が重なり、命にかかわる大きな危険もすぐそこにあることを忘れないでください。

そして、8月29日の始業式には、目を輝かせた皆さんが多摩辺中学校に集まってくれることを願っています。

熱中症未然防止について (夏休みの部活動)

多摩辺中学校では、以下のように熱中症未然防止に努めてまいります。

- 健康観察の徹底 (健康チェックカードを活用します。保護者の方も登校前にお子さんの体調の確認をお願いいたします。)
- 暑さ指数(WBGT)計測器で日に5回の測定 (校庭と体育)
 - 9:00
 - 10:30
 - 12:00
 - 13:30
 - 15:00
- 下の図「運動に関する指針」に沿った対応

気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より

〈2学期のスタートは8月29日(水)からとなります。

また、9月1日(土)には防災訓練があります〉

始業式は8月29日(水)で、8時30分の登校(平常通り)となります。

夏休み中は体調にお気遣いいただき、最高の状態でスタートできるよう、ご家庭でもご配慮くださるようよろしくお願いいたします。

また、すでにお知らせしてありますように、9月1日(土)に「総合防災訓練」を予定しています。

今回は、震度6を想定した「保護者引き渡し」による訓練を行います。

この訓練は、次の昭島市小中学校地震防災計画の内容に基づいて実施するものです。

○「震度5強以上」の場合

- *全生徒を保護者に引き渡します。
- *引き渡し時間は終業時間です。ただし、自主的な保護者の迎えがあった場合、生徒を保護者に引き渡します。
- *保護者が迎えに来ることができない場合、生徒を校内で保護します。(注)小学校は震度5弱で上記の対応をとります。

○「震度5弱」の場合

- *集団下校を行います。ただし、生徒の状況に応じ、引き渡し等の対応をとります。
- *震度5弱でも、被害状況により全生徒を保護者に引き渡す場合があります。

なお、引き渡しの時間は午前11時00分から正午までとなっております。何卒、ご承知おきくださるようお願いいたします。