



多摩辺

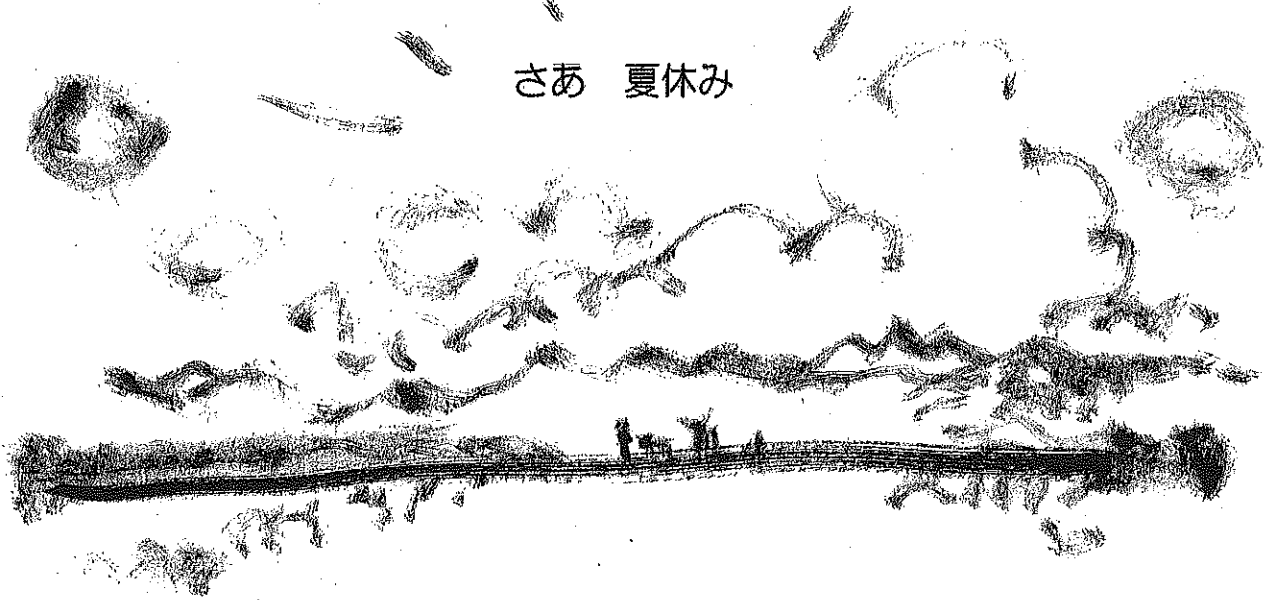
学 校 だ よ り

昭島市立多摩辺中学校

校長 相部公太郎

令和3年7月20日

さあ 夏休み



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…、様々なことがあったかと思います。

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います。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、皆さんが「心のエネルギー」を蓄え、目標に向かっ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います。

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は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、新型コロナウイルス感染症と熱中症の予防に引き続き努め、8月27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。

【終業式講話より】

保護者・地域の皆様へ

今学期も、本校の教育にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

また、新型コロナウイルス感染症防止対策として、「ご家庭での健康観察」「検温」「手洗い」「手指消毒」「マスク着用」等へのご協力をいただきありがとうございました。夏休みは、子ども達のご家庭と地域で過ごす時間が増えますので、今まで以上に、子ども達の安全と成長を見守っていただければと思います。よろしく願いいたします。

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。

- 1 健康観察の徹底 (健康観察票を活用します。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。)
- 2 暑さ指数 (WBGT) 計測器で日に5回の測定 (校庭と体育館)
 - ① 9:00 ② 10:30 ③ 12:00 ④ 13:30 ⑤ 15:00
- 3 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°C以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C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°C	28~31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いため、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°C	25~28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C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°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C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°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C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

夏休み以降の予定

- 7月21日(水) ~7月30日(金) 補習教室・三者面談期間
- 8月10日(火) ~8月12日(木) 学校閉庁日
- 27日(金) 2学期始業式
- 9月2日(木) 地域清掃: 生徒会主催「おいでよ! ボランティアの森~親愛なる昭島の自然~」
- 8日(水) ~9月10日(金) 3年 修学旅行(奈良・京都)
- 14日(火) 2年 校外学習(上野・浅草方面)
- 27日(月) 生徒会役員選挙
- 30日(木) ~10月1日(金) 中間考査

*新型コロナウイルス感染症の感染状況によりまして、夏休み中に、今後の学校行事等の変更が決定した場合は、メール・ホームページでお知らせいたします。