



多摩辺

学校だより
昭島市立多摩辺中学校
校長 堀田 典子
令和5年7月21日

有意義な夏休みに

校長 堀田 典子

いよいよ明日から夏休みが始まります。私の心に残っている夏の思い出は、長野県の野辺山に旅行をした際、生まれて初めて流れ星を見たことです。プラネタリウムのドームの中にいるのではないかと錯覚するほど夜空にはたくさんの星があり、天の川も見えました。多摩辺中学校に赴任してから農業体験で何度か長野県の小川村に行くことがありましたが、いつも天気が悪く、流れ星を見たときのような満天の星空を見ることができませんでした。四十一日間という長い夏休みが皆さんにとっても心に残る夏となることを願っています。

さて、その夏休みですが、この期間は集団の規律や確かなリズムのある学校生活から離れるので、過ごし方については、皆さん一人一人の意志や行動力にかかっています。有意義に過ごすためのヒントは、今日、手渡される通知表の所見に書かれてあります。今一度、この一学期に成長したこと、課題になっていることを振り返り、夏休みをどのように過ごすかの目標を立てて、その実現に向けて努力してください。

最後に、地震や豪雨といった災害の他にも、交通事故や水の事故、そしてインターネット利用から犯罪に巻き込まれるような大きな事件などに遭わないよう十分に気を付けてください。

そして、9月1日の始業式には、心身ともに一段とたくましくなり、元気に登校する皆さんと会えることを願っています。 【終業式講話より】

【多摩辺っ子の活躍】

○8組 多摩地区特別支援教育研究会主催 球技大会

6月23日(金)に多摩地区特別支援教育研究会主催の球技大会が立川市の泉体育館で開催されました。全39チームが出場し、本校の8組からも6チームが参戦しました。それぞれリーグ戦を行い、以下のような結果でした。応援も会場が一番、盛り上がっていました!

A チーム:準優勝	B1 チーム:準優勝	B2 チーム:優勝
B3 チーム:準優勝	C1 チーム:優勝	C2 チーム:4位



○サッカー部

選手権大会第10ブロック予選 ベスト4

予選を勝ち抜き、2年ぶりに都大会出場を決めました。

初戦は、7月23日(日)江東区新砂運動場にて、有明中学校と対戦します。

まずは、初戦突破を目指して頑張ってください!



【熱中症未然防止について】（夏季休業中の部活動）

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6回の測定（校庭と体育館）
 - ① 8:30 ② 10:00 ③ 11:30 ④ 13:00 ⑤ 14:30 ⑥ 16:00
- 3 下の図「運動に関する指針」に沿った対応

熱中症予防運動指針

WBGT	暑さ指数	湿度	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。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。

1) 運動条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。
 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1)ラングシュー(湿度条件)の運動指針を適用する。
 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
 ※暑さに弱い人、体力の弱い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(令和元年5月)

【夏休み以降の予定】

- 7月 24日(月)～ 31日(月) 補習教室・三者面談期間
- 8月 14日(月)～ 18日(金) 学校閉庁日
- 9月 1日(金) 2学期始業式 引き渡し訓練
- 6日(水)～ 8日(金) 3年 修学旅行(奈良・京都)
- 19日(火) 生徒会本部役員選挙
- 28日(木)～ 29日(金) 中間考査
- 10月 5日(木) 8組マラソン大会
- 16日(月) 第2回進路保護者説明会
- 20日(金) 合唱コンクール・お弁当の日
- 11月 15日(水)～ 17日(金) 期末考査
- 28日(火)～ 30日(木) 8組・2年 職場体験
- 12月 1日(金)～ 7日(木) 三者面談
- 16日(土) 学校公開



保護者・地域の皆様へ

今学期も、本校の教育活動にご理解ご協力をいただきありがとうございました。
 夏休みは、子ども達がお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。どうぞよろしく願いいたします。