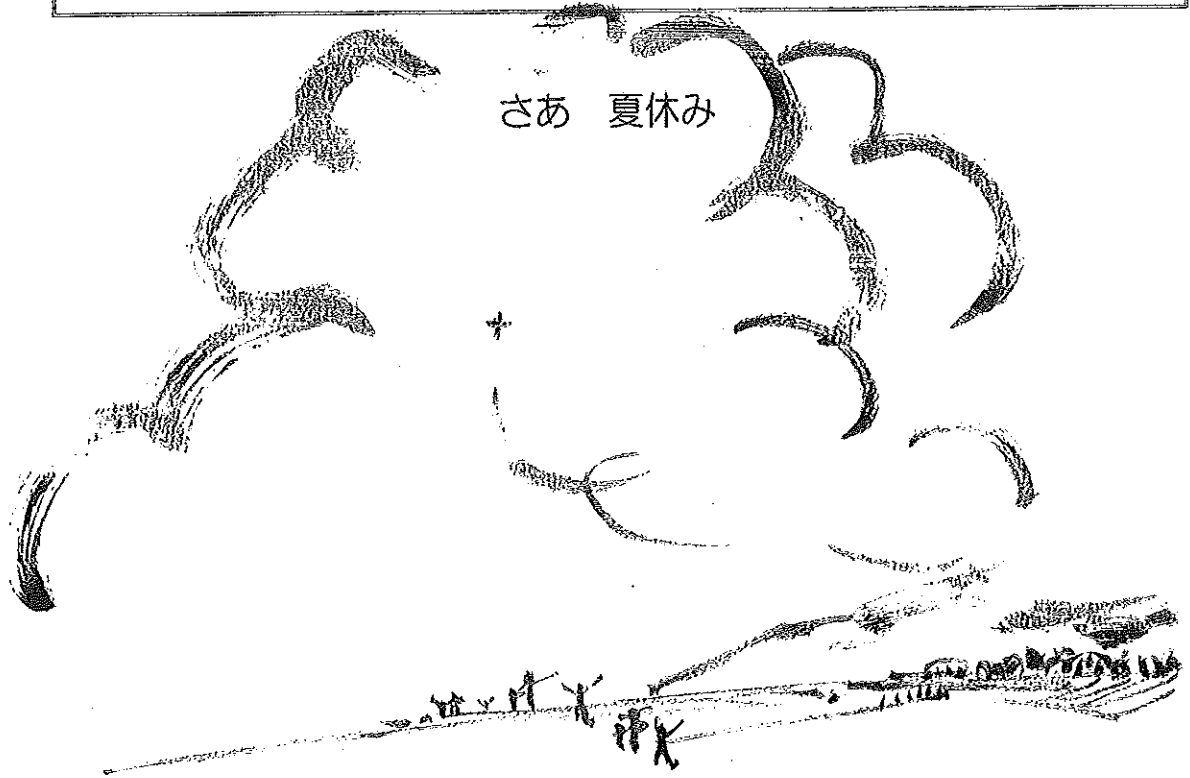




# 多摩辺

学 校 だ よ り  
昭島市立多摩辺中学校  
校 長 相 部 公 太 郎  
令 和 4 年 7 月 2 0 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、皆さんは何を思い出しますか。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…、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でしょうか。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」がたくさん必要だからです。「心のエネルギー」が少なくなってくると、頑張らなければと思っていても行動できないこともあります。ですから、皆さんが、目標に向かって挑戦していくために、夏休みに「心のエネルギー」をたくさん蓄え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、夏休みを含めて2学期以降をどのように過ごすかの目標を立てて、目標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ほかにも、地域での生活、インターネット利用などにおいて、身のまわりには危険がたくさんあることを忘れないください。交通事故や多摩川での水の事故、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危険などに出会わないよう十分に気を付けてください。

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、9月1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。よろしくお願いいたします。

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

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、暑さにな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

夏休み以降の予定

- 7月 21日(水)～7月 28日(金) 補習教室・三者面談期間
- 8月 8日(月)～8月 10日(水) 学校閉庁日
- 9月 1日(木) 2学期始業式 引き渡し訓練
- 2日(金) 1校時 オンライン授業 給食(始)
- 5日(月) 1校時 オンライン授業
- 7日(水)～9日(金) 3年 修学旅行(奈良・京都)
- 13日(火) 2年 校外学習(上野・浅草方面)
- 22日(木) 8組 マラソン試走
- 26日(月) 生徒会本部役員選挙
- 29日(木)～30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、学校連絡メール・ホームページでお知らせいたします。