

# 北風と太陽

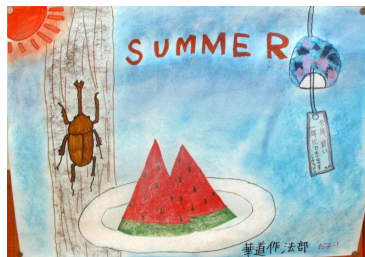
香芝市立香芝北中学校通信

NO.17 2022.7.6 文責 上谷基博

## 熱中症ゼロを目指して。

期末テストが終わりました。少しホッとした感じ？月曜日から答案が返却されていると思いますが、結果はどうだった？成果が出せましたか!!

先週は本当に暑かったね。ニュースでは40℃って地域もあったね。今週に入って雨が続き、気温はやや低くなったものの、これからどんどん暑くなるでしょうね。何とか乗り切らなきゃね。



本校では暑さ対策の一環として、今週から体操服登校をOKにしています。登下校だけでなく、学校生活においてもOKにしています。ただし、着こなし方はきちんとお願いしますよ。

さて、今回は“熱中症”について特集したいと思います。先日全員にプリントが配布されました。また『保健だより』でも注意喚起が行われています。まあ、大切なことなのでこどもも取り上げるね。

熱中症のサインとして次のようなものがあります。

1. めまいや顔のほてり
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん  
たくさん汗をかいた後、水分のみを補給し、塩分が補給されなかった場合手足のしびれが起きることあり。
3. 体のだるさや吐き気  
めまいや立ちくらみが初期症状で進行すると頭痛や吐き気、体のだるさへ
4. 汗のかき方がおかしい（ハンパじゃない量）
5. 体温が高い、皮膚の異常
6. 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
7. 水分補給ができない



もし、熱中症かなと思った時は

- ☆ 涼しい場所へ移動しましょう
- ☆ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ☆ 塩分や水分を補給しましょう  
(おう吐の症状や意識がない時は無理矢理水分を飲ませるのはNG!)
- ☆ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう

## 熱中症予防のため

- ・屋外では日傘や帽子を使用する。日陰に入って小まめに休憩をとる。
- ・屋内でも室温をこまめにチェックする。
- ・屋内外にかかわらず、こまめに水分や塩分を補給する。

## マスクを外すことも必要です。

登下校時はもちろん、学校生活においてもマスクを外すことが熱中症の予防の点からも重要になってきます。ここで大切なのはみなさん一人ひとりの判断力です。「今はOKだ!」と状況を見ながらしっかりと判断してほしい。大丈夫かどうかのポイントは以前お伝えした通り。昨日もミマモルメで市教育委員会からの文書をホームページに掲載したことをお伝えしました。「面倒だから外さない」とか「恥ずかしいから外さない」は絶対に避けよう。熱中症は命の危険が伴うことを忘れてはいけません。本校教育で大切にしている“判断力”に期待しています。全国的に新型コロナウイルス感染症が再び増加の傾向にあります。自分自身そして周りの人を守るために、今後は熱中症予防対策と感染対策を両立していくことが求められています。



## 修学旅行保護者説明会を行いました。



7月1日(金)の午前中、多目的室に100名以上の3年生の保護者の方々が集まってくださいました。約2ヶ月後の出発に向けて学年主任と担当旅行社の方からいろんな面についての説明がありました。45分間で滞りなく終了しました。今回参加されなかった保護者の方で何かご不明なことがありましたら、三者懇談会の折にでもお尋ねください。

## 上谷からの挑戦状 第4弾 ~論理的思考力を鍛えよう~

【問題】 10Lの容器Aに水が満タン入っています。空の状態の7L入る容器Bと空の状態の3L入る容器Cを使って5Lずつに分けるにはどのようにすればいいかを説明しなさい。

<ヒント>

今回は第3弾とは違って水を捨ててしまうことはできません。3つの容器を使って何回か(結構回数多いよ!)移し替えます。最初はA,B,Cの量はそれぞれ10L,0L,0Lですね。最後はそれぞれ5L,5L,0Lになるってことです。さあ、みんなで考えよう!!

<お知らせ>

第1弾から第3弾までの解答を校長室の外側に掲示しておきます。

