

南 中 通 信

令和5年(2023年)5月1日(月)
TEL:365-7200 FAX:365-7202
<http://minami-jh.osakasayama.ed.jp/>

めざす生徒像『仲間と共に成長する生徒・豊かな心でたくましい生徒』

《暑さに慣れる準備》

校長 伊知地 豊

いよいよ今月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが変更され、5類感染症に位置付けられる予定です。厚生労働省の専門家会合の有志によると、「対策の緩和が進む中で、今後、第9波が起きる可能性が高い」という報道もありました。学校では、今後、宿泊行事や修学旅行を控えており、感染が広がらないか心配しています。また、ゴールデンウィークを迎えることで、人の移動が進む中、感染拡大を懸念しています。人混みでのマスク着用や、手洗い等、感染対策について、今一度、各家庭でお話しする機会を持ってみてはいかがでしょうか？

さて、季節は進み、新緑や若葉が輝き、すがすがしく、さわやかな季節がやってきました。しかし、年々感じることで、心地良い時期がどんどん短くなり、あっという間に、暑さが厳しくなってきました。先月20日には、西日本から東北にかけて、各地で30度以上の真夏日となりました。毎年この時期から熱中症対策が必要となります。

熱中症を防ぐために、重要なこととして、「暑熱順化」があります。暑熱順化とは、環境省の熱中症対策ガイドラインでは、「熱中症の予防には、暑い環境に体を慣れさせること(暑熱順化)が重要になります。本格的な暑さの前から徐々に体を暑さになれさせることで、暑熱環境にさらされても熱中症になりにくくなります。」という記述があります。また、「暑熱順化は、暑熱環境にさらされて3日目から運動継続時間(が改善し)、5~6日目には体温、快適感、相対的心拍数が改善する」とあります。しかし、「体力レベルや発汗の能力などによって影響される」ので、できるだけゆっくり時間をかけて、慣らすのがいいと思われます。

日本気象協会では、暑熱順化に有効な対策として、1回30分のウォーキングや1回15分のジョギングを週5日程度、室内なら、2日に1回程度の入浴で、適度に汗をかくと良いそうです。「暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。」とありますので、実践を心がけてみてください。

さらに、特に暑熱順化ができていないタイミングとして、5月の暑い日があげられています。「5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日に活動をする際には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、水分補給と適度な休憩をするようにしましょう。」とありますので、今後、特に気をつけてほしいと思います。

この3年間コロナ禍で家の中で過ごすことが多かった生徒も多いと思います。特に運動部に所属していない生徒は、汗をかく機会が極端に少ないかもしれません。また、運動部に所属している生徒でも、体が暑さに慣れる前の活動による熱中症のリスクが考えられます。学校でも、WBGTに十分注意し、生徒が無理なく運動し、こまめな水分補給ができるよう、熱中症予防に努めてまいります。ご家庭でも、暑さに慣れる準備を、心がけていただきますようお願いいたします。

『スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条』

- 暑いとき、無理な運動は事故のもと
暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調整し、適宜休憩を取り、適切な水分補給を心がけましょう。
- 急な暑さに要注意
急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。
- 失われる水と塩分を取り戻そう
暑い時には、こまめに水分を補給しましょう。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給しましょう。
- 薄着スタイルでさわやかに
暑い時には軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。
- 体調不良は事故のもと
疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動しないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことのある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(日本体育協会発行)より

学びの支援員を募集しています

大阪狭山市では大阪狭山市立小・中学校において児童生徒の支援教育における補助的業務をしていただく、学びの支援員(会計年度任用職員)を募集しています。

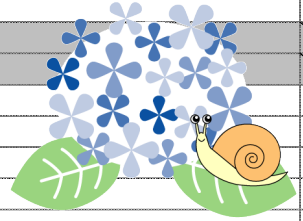
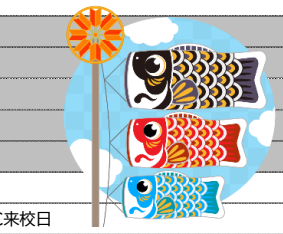
応募資格:教員免許、養護教諭免許、保育士免許、看護師免許、介護福祉士資格、介護職員初任者研修修了者のうちいずれかを有する方又はこれに準ずる方

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ:大阪狭山市教育委員会学校教育グループ ☎366-0011



日 曜	5月行事予定	給食	部活動
1 月	認証式(全校朝礼) 放:生徒専門委員会	○	なし
2 火	SC来校日	○	なし
3 水	憲法記念日		
4 木	みどりの日 テスト一週間前		なし
5 金	こどもの日		なし
6 土			なし
7 日			なし
8 月	諸費振替日	○	なし
9 火	全校朝礼(委員会所信表明発表) SC来校日	○	なし
10 水	45×4	なし	なし
11 木	1学期中間テスト 尿検査1次もれ	なし	なし
12 金	1学期中間テスト 教育相談①	○	
13 土			
14 日			
15 月	1・2限:SNS講習会 内科検診(2年生13:30~) 6限:3年生QUアンケート	○	なし
16 火	45×6 眼科検診(13:30~) 教育相談② SC来校日	○	
17 水	2年生全国学テ話すこと調査(英語授業内)	○	なし
18 木	5限:授業参観 教育相談③(45×6※5限のみ50分授業)	○	
19 金	45×6	○	なし
20 土			
21 日			
22 月	2年生宿泊行事(2年生給食なし)	○	
23 火	2年生宿泊行事(2年生給食なし)	○	
24 水	2年生休養日(2年生給食なし)	○	なし
25 木	45×6 教育相談④	○	
26 金	1年生校外学習(1年生給食なし) 45×6 尿検査2次 内科検診(3年生13:30~)	○	なし
27 土	2年生授業日(45×4 給食なし) 4限:2年生QUアンケート		13:00以降
28 日			
29 月	45×6 内科検診予備日 心臓検診2次	○	なし
30 火	45×6 教育相談⑤ SC・SSW来校日	○	
31 水	45×6 耳鼻科検診(1年生全生徒、2・3年生抽出13:30~) 教育相談⑥ 4限:1年生QUアンケート	○	なし
日 曜	6月行事予定	給食	部活動
1 木	修学旅行(3年生給食なし) 尿検2次	○	
2 金	修学旅行(3年生給食なし) 尿検2次予備日	○	
3 土	修学旅行(3年生給食なし)		
4 日			
5 月	3年生代休(3年生給食なし)	○	
6 火	45×6 教育相談⑦ SC来校日 諸費振替日	○	
7 水	Jアラート(11:00)	○	なし
8 木		○	
9 金		○	なし
10 土			
11 日			
12 月		○	
13 火	45×6 SC来校日	○	
14 水	テスト1週間前	○	なし
15 木	45×6	○	なし
16 金	45×6	○	なし
17 土			なし
18 日			なし
19 月	45×6	○	なし
20 火	SC来校日	○	なし
21 水	1学期期末テスト	なし	なし
22 木	1学期期末テスト	なし	なし
23 金	1学期期末テスト	○	
24 土			
25 日			
26 月		○	なし
27 火	45×6 放:保護者向け進路説明会①	○	
28 水		○	なし
29 木	45×5+6限のみ50分授業	○	なし
30 金	45×6	○	なし



※1最終下校時刻は17:45となっています。 ※2行事予定は変更することがあります。 ※3SC…スクールカウンセラー 相談の希望があれば学校までご連絡ください。

《表彰》

- 硬式テニス部 南河内地区春季テニス大会
 女子 個人戦 女子ダブルス 優勝
 女子シングルス 準優勝
 団体戦 準優勝
- 男子 個人戦 男子ダブルス 第5位
 男子シングルス 第5位
 団体戦 第4位



★保護者の皆様へ★

いじめは、重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。いじめは、ほんのささいなことから始まる場合があります。お子さまの小さなサインを見逃さないようにご家庭でもご注意ください。もし、ご家庭でお子さまの様子について気になることがありましたら、どんなことでも学校にご相談ください。いじめにあわれた時には、学校は全力でお子さまをお守りいたします。その他の相談窓口としては、こちらの相談機関もありますので、ご利用ください。

○大阪狭山市 フリースクール み・ら・い(教育相談) TEL:072-368-0909

○大阪狭山市教育委員会 学校教育グループ(教育相談) TEL:072-366-0011

*「いじめのサイン発見シート」を掲載しています。どうぞご覧ください。(文部科学省より)

保存版 いじめのサイン
発見シート

監修 森田洋司氏 大阪市立大学名誉教授 / いじめ防止基本方針策定協議会座長

多くの子どもたちが、だれにも相談できずにいる「いじめのこと」。言葉では伝えられなくても、「いじめ」があれば毎日の生活の中に、これまでとちがった行動や態度などが現れます。「いじめのサイン発見シート」を使ってふだんの生活とのちがいを確認してください。

朝 (登校前)

※チェック欄は2回、もしくは2人で出来るように2つあります。

- 朝起きてこない。布団からなかなか出てこない。
- 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 遅刻や早退がふえた。
- 食欲がなくなったり、だまって食べるようになる。

夕 (下校後)

- ケータイ電話やメールの着信音におびえる。
- 勉強しなくなる。集中力がない。
- 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがる。
- 遊びのなかで、笑われたり、からかわれたり、命令されている。
- 親しい友達が遊びに来ない、遊びに行かない。

夜間 (就寝後)

- 寝つきが悪かったり、夜眠れなかったりする日が続く。
- 学校で使う物や持ち物がなくなったり、こわれている。
- 教科書やノートにいやがらせのラクガキをされたり、やぶられたりしている。
- 服がよごれていたり、やぶれていたりする。

夜 (就寝前)

- 表情が暗く、家族との会話も少なくなった。
- ささいなことでイライラしたり、物にあたったりする。
- 学校や友達の話がへった。
- 自分の部屋に閉じこもる時間がふえた。
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないアザやキズアトがある。

お子さまの
ようすは
いかがですか？

■「いじめ」をしていませんか？

いじめる側になっていると、次のようなサインが出ていることがあります。

- 言葉づかいが荒くなる。言うことをきかない。人のことをばかにする。
- 買ったおぼえのない物を持っている。
- 与えたお金以上のものを持っている。おこづかいでは買えないものを持っている。

クラス替えなど環境の変化には特に注意が必要です。

4月はクラス替えで新しい友達ができるなど、子どもにとって環境の大きく変わる月です。学校生活を楽しく過ごせる友達ができるかどうか、注意して見守る必要があります。また、転校などのタイミングにも注意してください。

休み明けの変化を見逃さないようにしましょう。

夏・冬休みの終わりごろから新学期が始まる時期に、登校をいやがったり、元気がなくなったりしていないか、子どものようすの変化に注意する必要があります。日曜日から月曜日にかけても同じです。

※チェック項目は参考例です。お子さまやご家族の実態に合わせて、ご活用下さい。

「あれ？」
もしかしてと
思ったら・・・

- 子どもにとって良き相談相手になってあげましょう。気持ちを受け入れてあげることが大切です。
- ようすがおかしくても、問いつめたり、結論を急いだりしないようにしましょう。
- 何があっても「守り抜く」「必ず助ける」ことを真剣に伝えましょう。
- いじめている人が悪く、いじめられている人は悪くないと伝えましょう。
- 子どもに次のようなことは言わないようにしましょう。
「無視しなさい」「大したことはない」「あなたにも悪いところがある」「いじめられるほうが悪い」「弱いからいじめられる」

ご家族だけで悩まずに、心配なことは学校へ相談しましょう。

相談窓口 24時間いじめ相談ダイヤル 0570-0-78310 (なやみ言おう)
24時間全国どこからでも悩みを相談することができます。

