

学校教育目標

『学・恕・夢 ～学びあい 思いあい 夢を育てる学校～』



令和5年度  
学校だより第4号  
1年生103名  
2年生94名  
3年生124名

# はなみずき

「家庭・地域・学校の連携」を大切にしている蓮田市立蓮田南中学校

令和5年7月1日

本校ホームページ <http://hasunanchu.world.coocan.jp/>

☎048-769-2021

## 「暑熱馴化」で暑さに強い体をつくる ～十分な食事・睡眠とともに適度な運動を～ 校長 的場 敏幸

7月を迎えました。いよいよ本格的な夏が始まります。梅雨明けはまだ先になりそうですが、青い空や白い雲、木々の緑が美しく感じられる季節です。学校は、生徒たちが行事や係活動に一生懸命に取り組み、毎日明るく元気な声が響いています。1学期も残り3週間ですが、健康安全に留意して過ごしてほしいです。

さて、この時期は特に、テレビや新聞等で「熱中症」についてのニュースや記事が取り上げられています。熱中症は、体に熱がこもること、めまいや頭痛、吐き気を起こし、重い場合はけいれんや意識障害を起こしたり、命の危険にもつながる怖い障害です。

新聞記事によると、昨年5月～9月迄の熱中症救急搬送者は7万人を超え、約1400人が亡くなりました。もともと人間の体には、気温が高くなると皮膚の血管を広げて血液の流れをよくしたり汗をかくいたりして、熱を放出している『体温調整機能』がありますが、長い時間高い気温や湿度の環境にいたり、大量に汗をかくて水分や塩分が失われたりしてうまく熱を放出できなくなると体温が上がり、熱中症が引き起こります。熱中症の対策は、こまめな水分・塩分補給と日頃からの体調管理、室内での冷房機器の積極的な使用、通気性の良い服の着用が大切とされていますが、日々の心がけや行動のあり方も重要です。

最近では、「暑熱馴化」が推奨されています。これは、「暑さに対して、日を追うごとに身体が暑さに慣れていく（適応していく）こと」で、スポーツにおけるトレーニングでは、一般的な暑さ対策として知られています。暑熱馴化による体の変化には2つあります。

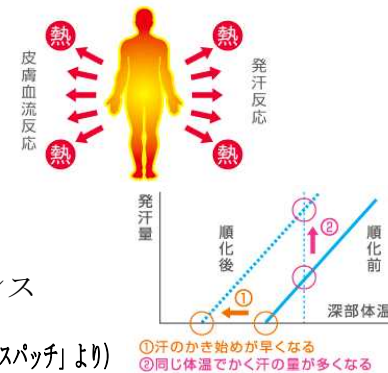
### 【汗の「かき方」の変化】

- ①「皮膚血流反応機能」が向上し、皮膚の表面から熱を次々と放出できるようになる。
- ②「発汗反応」が向上し、汗のかき始めが早く、多量に汗をかき、熱放散が活発になる。

### 【汗の「質」の変化】

- ①「汗腺の働き」が向上し、汗が出る前に塩分が再吸収され、サラサラ汗になる。
- ②「回復機能」が向上し、大汗をかくても体液バランスが乱れにくく、熱中症のリスクが下がる。

(参考:(株)クレマー・ジャパン社「クレマーディスパッチ」より)



暑熱馴化するためには、「やや暑い環境」で、「ややきつい運動」を、1日30分間行うとよいそうです。例としては、「自転車に乗ること」「早歩き3分＋ゆっくり歩き3分を繰り返すこと」、これを日常生活に取り入れることで十分だそうです。参考にしてください。

学校では、今月から半袖体操着での登下校が始まります（肌寒いと感じる場合には制服での登下校も可です）。また、半袖体操着で学校生活をする、エアコンと扇風機を稼働するとともに扉や窓を一部空けて空気の循環を促すこと、体育学習も含めて屋内外を問わず活動中にはこまめに水分補給をすることを働きかけています。さらに、保健室には経口補水液や氷嚢を随時備えて、緊急時の応急手当にも対応できるようにしています。

7月は、1学期のまとめの時期となります。学習面・生活面を振り返り、残りの学校生活で補えるよう努力しつつ、夏休みに向けての目標と実践内容を明確にしたいと思います。保護者の皆様、御支援・御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 学校総合体育大会(5月下旬・6月)

天候に恵まれて予定通り開催されました。3年生にとっては最後の、1年生にとっては初めての大会となりました。参加した選手は持てる力を発揮し、締めくくりました。応援していただいた皆様ありがとうございました。

引き続き県大会に向けて応援よろしくお願いいたします。

## 生徒総会(6月15日)

生徒総会では、生徒会本部役員を中心に、議案が提示され、すべて可決されました。担当する皆さんだけでなく、暑い中でしたが参加した全ての生徒がしっかりとした態度で臨む姿が印象的でした。

## 箏曲学習(6月12日)

指導者をお招きして箏の授業を行いました。3年生は3年目ですので高度な曲に挑戦しました。

【お知らせ】先月から蓮田南中の様子をお伝えする「蓮南日記since2023」を開設し、普段の学校の様子を写真付きでお伝えしています。ぜひ御覧いただきますようお願いします。

## 学校の様子をお伝えします！(6月)

### 7月の主な予定

| 曜日     | 学校行事                                     |
|--------|------------------------------------------|
| 1日(土)  |                                          |
| 2日(日)  |                                          |
| 3日(月)  |                                          |
| 4日(火)  |                                          |
| 5日(水)  | 生徒会朝会                                    |
| 6日(木)  |                                          |
| 7日(金)  | 開校記念日(登校日です)                             |
| 8日(土)  |                                          |
| 9日(日)  |                                          |
| 10日(月) |                                          |
| 11日(火) |                                          |
| 12日(水) | 学総県大会壮行会(朝会)<br>薬物乱用防止教室(午後)             |
| 13日(木) | 学総県大会(バドミントン)<br>3年生消費者教育                |
| 14日(金) | 給食終了 金①②③学活<br>(学活:運動会選手決め)<br>5組夏の合同学習会 |
| 15日(土) |                                          |
| 16日(日) |                                          |
| 17日(月) | 海の日(祝日)                                  |
| 18日(火) | 火①②③(50分授業)<br>学総県大会(バドミントン)             |
| 19日(水) | 40分×4時間大掃除<br>学総県大会(バドミントン)              |
| 20日(木) | 終業式                                      |
| 21日(金) | 夏季休業日(～8/31)<br>三者面談①                    |
| 22日(土) |                                          |
| 23日(日) |                                          |
| 24日(月) | 三者面談②                                    |
| 25日(火) | 三者面談③                                    |
| 26日(水) | 三者面談④                                    |
| 27日(木) | 三者面談⑤                                    |
| 28日(金) | 三者面談⑥                                    |
| 29日(土) |                                          |
| 30日(日) |                                          |
| 31日(月) | 三者面談⑦                                    |

※予定が変わる場合は、連絡メールでお知らせいたします。

### 【お願い】

7月21日から夏季休業日となります。怪我や事故等のない充実した夏休みになるよう学校でも指導してまいります。

さて、夏季休業中の8月11日～18日の学校閉庁日は、学校職員は不在となります。職員不在の日に緊急連絡がありましたら、学校代表メールに、件名を「緊急連絡」として、本文に内容をご記入いただき送信してください。内容確認後、教職員から御連絡いたします。よろしくお願いいたします。

《学校代表メール》minami-j.hasuda@nifty.com