



かすかみ



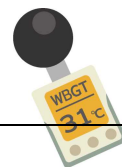
令和5年 6月26日
校長 松本 香薫

暑さ本番に向けて ～熱中症への対応～

6月21日（水）は、夏至の日でした。1年で最も昼の時間（日の出から日の入りまでの時間）が長い日です。この日を境にまた、少しずつ昼の時間が短くなっていきます。また、夏至は「夏至に至る」と書くように、この頃からだんだん本格的な夏を迎えていきます。梅雨の時期でもあり、蒸し暑い日々が続く、熱中症が心配となる季節へとなっていきます。学校では、熱中症対策として以下のように対応をしていきます。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



暑さ指数（WBGT：熱中症危険度を判断する目安）と対応



暑さ指数（WBGT）		対 応
31以上	危険	運動等の活動を禁止する。
28～31	嚴重警戒	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、10～20分おきに休憩・給水を行う。
25～28	警戒	積極的に休憩をとり、適宜、給水を行う。
21～25	注意	熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に給水を行う。

※生徒一人一人の特性により状況が異なることに十分留意し、個別の対応を心がけます。
※生徒に対して、自己の管理と、体調面での不調がある場合は申し出るよう指導します。

校内における対策

【部活動】

- 平日の活動においては、活動前の暑さ指数を参考にしながら、上記基準をもって活動内容を判断します。活動中であっても、「危険」の状況になった場合は、活動を中止します。
- 休日の活動においては、前日に暑さ指数の予測を確認しながら、中止を含め、適切な時間帯での活動になるよう確認します。平日同様、活動中であっても、「危険」の状況になった場合は、活動を中止します。（ただし、大会については主催者側の判断となります）
- 各顧問は、熱中症計を活動場所に持参し、活動中、暑さ指数を基準とし、安全を優先とした適切な判断をします。

【保健体育科の授業・昼休みの時間】

- 体育の授業については、活動内容の変更や保健の授業への変更等の対応を図ります。
- 暑さ指数が「嚴重警戒」以上の場合、昼休みの体育館、運動場の使用を禁止します。

ご家庭へのお願い

- 生徒に、水分補給のための水筒を持参するようにしてください。
- 体調管理が大切となります。睡眠時間を十分にとること、朝食をしっかりとることなど、ご注意ください。



「心が軽くなる自分とのつきあい方」

小松市学校メンタルコーチ 沢田知恵氏

6月21日(水)5限に、「心の水(エネルギー)」を満たすためにできることを話していただき、全校で聞きました。「諦める」ではなく「明らめる」、自分で変えられることと変えられないことがあり、変えられないことに時間を費やすのではなく、できることに目を向ける。自分の「ある」を数え、自分を(相手)を褒める。少し時間を延長してのお話を、和やかに聞くことができた午後となりました。

写 真

写 真

写 真

私は、毎日、イライラしたり、母に向かって怒鳴ったり、きつい言葉を言ってしまっただけで、心は満たされていなくて、それは、私の心が満たされていないからだとわかりました。心を満たすために、安心できる環境や、自分のことを信頼したり、やる気を持ったりすることが大事とわかり、これから心がけてみようという気持ちになりました。友達関係や勉強を考えすぎるのも良くないなって思ったし、自分が落ち込んだ時は自分の「ある」を見つけたいなって思いました。自分の心との付き合い方は、諦めるじゃなくて「明らめる」、明らかにすることが大事だとわかりました。これからは、不安な事があったり、不信感を持ったりしても、今、自分にできることを考えて行動にうつそうと思いました。(2年女子)

私は、沢田さんの話を聞いて、久しぶりに「少し自分をほめてあげよう」という気持ちになりました。最近テスト勉強や部活がいそがしくて、どうしてもイライラしてしまうことが多くなってしまっただけで、そんなときは、「あきらめよう」「あるを数えよう」「質問をかえてみよう」の3つをためてみたいなと思いました。私は特に、「あるを数えよう」を「だるいな」とか「何もやりたくない」とか思ったときにやって、少しでも心の水を増やしたり、ポジティブに考えたりしたいなと思いました。また、ノミの話を聞いて、自分で自分の限界を決めずに、まわりも頑張っているから、自分も頑張ろうと思えるようになりたいと感じました。これからは、心に余裕を持ちたいです。(3年女子)

加賀地区大会兼県大会予選が終わりました

6月10日11日と17日18日の2週にわたって、加賀地区大会が行われました。3年生にとって、一つの節目となる大会でした。どの会場においても、集中して試合に臨む姿が見られました。結果はそれぞれですが、部活動という2年あまりの活動で得たことは、決して技能の上達だけではなく、7月には県大会、吹奏楽コンクールとあります。さらに多くのものを得てほしいと思います。

～表彰の記録～

○第17回石川県中学生少林寺拳法大会(6/3) 男子組演武 優良賞 江畑 宙人(全国大会出場)

○小松市中学校体育大会陸上競技(6/3) 男子共通 4×100mR 3位 深田・小森・深田・堀内

男子共通 100m 5位 堀内 徠斗 8位 深田 輪

男子共通 1500m 4位 谷口 岳隼

男子 1, 2年 100m 6位 堀内 壱輝

女子共通 100m 4位 藤田 紗良

女子共通 200m 5位 藤田 紗良

○第8回南加賀広域圏空手道錬成大会(6/25)

中学生男子 形の部 3位 中学生 2, 3年 組手の部 準優勝 西 優歩

