



おぐら  
尾倉

校訓  
自主  
創造  
協力



令和3年5月21日(金)発行  
校長 栗原博巳  
北九州市八幡東区尾倉三丁目10番1号  
HP: www.kita9.ed.jp/ogura-j/

＜学校教育目標＞

豊かな心を持ち、健やかでたくましく行動する生徒の育成～みんなで考え、みんなで取り組み、みんなでつくる尾倉中学校～

＜目指す生徒像＞

- ① 感性豊かで、意欲的、主体的に学習する生徒
- ② 健康で明るく、思いやりのある生徒
- ③ 礼儀正しく、奉仕の精神に満ちた生徒
- ◇ 元気のいい挨拶・礼儀・身なり・学習規律と集団生活における規律とマナー

## 新たな避難情報に関するお知らせ（災害に備えて）

【保護者・地域の皆様へ】

このたび「災害対策基本法の一部を改正する法律」が成立し、令和3年5月20日から新たな避難情報が発令されることになりました。避難情報は命に関わる重要な情報であることから、ご家庭や地域で情報を共有していただきますようお願いいたします。

また、近年の気候変動による自然災害に対して、子供たちが自ら命を守る行動がとれるよう、下学校で避難訓練等に取り組んでいきたいと思っております。



近年、気象災害による大きな被害が発生しており、今後も気候変動による水害や土砂災害等の頻発化・激甚化が懸念されています。また、「自らの命は自らが守る」意識が醸成された地域社会を構築するためには、子どもの頃から地域の災害リスク等を知ることや命を守る行動を実践的に学ぶことが重要です。

文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課では、全国の水害・土砂災害リスクを有する全ての教育関係機関等に対して、協力依頼とともに、防災教育や避難訓練の重要性を再認識し、気象災害を想定した避難訓練の実施、防災教育の指導が行われるように周知しています。

## 熱中症事故の防止について（市教委通知）

現在、全国各地で気温が上昇しており、今後、熱中症事故の発生が懸念されます。さらに、新型コロナウイルス感染防止に向けた外出自粛により、体が暑さに慣れておらず、汗腺機能が低下することで体温調節ができなくなる、マスクを着用することで渴きを感じにくくなり脱水症状が起きやすくなる等、これまで以上に熱中症事故のリスクが高まることが予想されます。

学校の授業や部活動でも生徒に指導していきますが、令和3年4月28日から、全国で運用開始された「熱中症警戒アラート」を活用しながら熱中症事故の防止について、ご家庭でも話題にしていただきますようお願いいたします。

学校では生徒の健康状態を把握し、具合が悪くなった場合には、早めに活動を中止させ適切な処置を行います（場合によっては救急搬送することもありますのでご了承ください）。

生徒の皆さんは、下記の点に注意しましょう。

- ① 規則正しい生活（早寝・早起き、3食きちんと食べる等）を送ること。
- ② 喉が渇く前に水分を摂り、こまめに水分補給をすること。
- ③ 先生の指示に従って、屋外における活動の際には、帽子等を着用すること。
- ④ 部活動で特別教室等を使うときは、換気をこまめにし、湿度が高くないようにすること。

熱中症は、活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行うこと等の適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能です。熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動・屋外活動によるものですが、運動部活動以外の部活動や、屋内での授業中、登下校中においても発生しており、また、暑くなり始めや急に暑くなる日等の体がまだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度等その他の条件により発生しています。

体調が悪い時は無理をせず、すぐに先生に相談しましょう。

**効率的な水分補給 塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的**

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム40～80mg/100ml）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4～8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。長時間運動を続ける場合には、ナトリウム濃度をやや高くすることが必要です。トライアスロンなど長時間の運動では、血液のナトリウム濃度が低下して、熱けいれんが起ることが報告されています。

また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。主要な糖であるブドウ糖は、腸管内でナトリウムが同時にあると速やかに吸収されます。そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されるというのがそのメカニズムです。

**熱中症の基礎知識**

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	参考(現行)
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~				
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示(注)	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

## ● 熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

## ● 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

### ● 熱中症を引き起こす3つの要因

・要因その1 環境

・要因その2 からだ

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

・要因その3 行動