沖田中だより

北九州市立沖田中学校
校長室通信
第２号
校長 安部朋恵

新緑が芽吹くように

みずみずしい感性とあふれる活力を身につけ、成長しよう

学校の桜は花が終わり、葉の緑が美しい季節になりました。校内を回るとどの学年も授業に活気があり、先生の問いかけに答える様子、自分の考えをまとめようと課題に向き合っている様子、友だちと考えを伝え合っている様子、一生懸命に運動に取り組む様子を見ることができます。学年が上がり新しいクラスになってドキドキしていた４月が過ぎ、学習活動が軌道に乗りつつあります。

沖田中学校の校訓は「健康」です。体が健やかであることと心が健やかであることは、私たちが生きていく上でどちらも大切です。学校生活や様々な経験を通して感性を豊かにし、活力を得て自分の体と心を成長させましょう。

生徒の善行について

近隣に住む小学生のお母さんから、先月下旬に次のようなメールをいただきました。

「今朝、友達を前の方に見つけて追いつこうと走ったら転んでしまった娘を、たまたま通りかかった中学生のお姉ちゃんが助けてくれたと娘から聞きました。」「名前も学年も分からない女子生徒さんに一言お礼が言いたくて学校にご連絡させていただきました。」「もし、（娘を助けてくれた）生徒さんが分かったら、大変感謝していたと伝えてほしい」とメールは結ばれていました。

おそらく登校途中の出来事だったのでしょう。校内で心当たりを尋ねたところ、名乗り出た生徒はいませんでしたが、転倒して困っている見ず知らずの小学生を見かけて、手をさしのべた沖田中の生徒がいたと教えていただき、とても嬉しい気持ちになりました。

５月１９日(月)から体育大会の練習が本格化します。暑さに慣れていないこの時期だからこそ熱中症になる危険があります。今から体調管理を万全にして、２週間の取組期間を元気に乗り越えましょう。

熱中症予防の原則

１ 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、急に暑くなった日などは運動の強さや水分補給に注意

２ 暑さに徐々に慣らしていくこと

体が暑さに慣れていないときは、１週間程度で徐々に慣らしていくこと

３ 個人の条件に考慮すること

腹痛がある、熱っぽい、疲労がたまっているなど体調が悪い場合は無理をしない

４ 服装に気をつけること

吸湿性や通気性のよい中着を着用し、直射日光は帽子で防ぐようにする

５ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り（足などがつること）」は意識がはっきりしていても、軽度熱中症のサインかもしれないので注意する