



2023（令和5）年度

二 中 だ よ り



第5号

2023（令和5）年5月16日 発行責任者 加賀谷 登

地震に対する備えの意識を

5月5日(金)に石川県能登地方で震度6強、震度5強の地震が発生しました。一人の方がなくなり、けがをされた方も多かったようです。珠洲市では、土砂崩れが起こったりライフラインにも被害が出ていたようです。また、5月11日(木)には、千葉県南部で震度5強の地震が発生しています。この機会に今一度地震への備えの意識を新たにしておきましょう。

阿南市で同じような地震が起きたら

阿南市で震度5以上の地震が起こった場合の対応は次のようになります。

- 始業前であれば、臨時休校とします。揺れがおさまってから、地域の避難場所や高台に避難してください。
- 生徒在校時は、避難行動により安全な場所で待機します。その場合、「まちこみ」で連絡をします。状況によっては保護者の方にお迎えをお願いする場合があります。

※詳しくは、4月18日配付の「警報発表時の対応について」をご確認ください。

熱中症にご注意ください

5月も半ばを迎え夏日を超える日が出てきました。5月は、暑さに体が慣れていないので、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。学校でも注意して参りますが、各ご家庭でもお子様の体調の変化等気をつけてください。

熱中症にならないために

①十分な睡眠時間と三食の食事をしっかりとろう！

疲れ切った体で運動をすると熱中症にかかりやすくなります。十分な睡眠時間を確保して、疲れをしっかりとりましょう。また、朝・昼・晩と食事は欠かさずに食べましょう。特に朝食抜きの運動は非常に危険です。

②暑さに負けない体づくりをしましょう！

暑さに負けない体・体力は必要です。暑くなりかけた頃から、外に出て運動などをしていきましょう。

③水分補給をこまめにしましょう！

一日に水を1.2リットル飲むと効果的だそうです。汗をかく運動をした時は、こまめに水分補給をしましょう。運動をする前にも水分補給をすると効果的です。

④健康管理をしっかりとしましょう！

体調が悪いのに、無理な運動をしたり、暑いところに長時間いたりすると熱中症になるリスクが高くなります。体調が悪い時は、ゆっくり休みましょう。また、マスクの着用については個人の判断でかまいませんが、高温・多湿の環境でマスクをしていると、熱中症にかかるリスクが高くなります。活動場面ではマスクを外すようにしましょう。

熱中症かもと思ったら

①水分と塩分の補給をしましょう！

熱中症の疑いがある時は、水分と塩分の補給をしましょう。水分だけでなく、失われた塩分の補給も同時にしてください。

②体を冷やしましょう！

体にこもった熱を放出するために、体を冷やしてください。特に、首筋・脇の下・足の付け根などの太い血管がある場所を急いで冷やしてください。

③涼しいところで寝させましょう！

体を冷やすために、涼しいところで衣服をゆるめて寝させてください。また、その際足を高くして寝させましょう。足を高くすると心臓に血液が流れやすくなります。心臓に血液が流れると脈拍が戻ります。他だ横になるよりは効果的です。

裏面に続く→

水筒について

登校時、または休日の部活動には、必ず水筒を持たせてください。運動前や休み時間などに飲んでかまいません。予防的な水分補給ですので、水やお茶でも十分です。また、本校は、スポーツドリンクを許可しています。水筒に入れて持ってきてもかまいません。ペットボトルの場合は、ペットボトルホルダーに入れていたら大丈夫です（そのままはダメです）。ただし、スポーツドリンクには、大量の糖分が含まれています。汗をかいていないのにスポーツドリンクを飲み過ぎると、糖分を過剰に摂取することになりますので、十分気をつけてください。

服装について

本校は、7月～9月は夏服、12月～4月の始業式・入学式までは冬服としております。その他の期間は、各自の体調に合わせた服装をしても良いこととなっております。今週に入って、急に暑くなってきました。夏日にもなっていますので、夏服での登校や生活もかまいません。その日の天候と各自の体調に合わせて服装を考えてください。

朝のあいさつ運動

毎朝、生徒会があいさつ運動を玄関前で行っています。朝から、「おはようございます！」と元気な声が聞こえて



きます。朝の元気なあいさつは、一日の活力になります。眠たい状態で登校していても、大きな声であいさつすることで、目がさえて、今日も頑張ろうという気持ちになりますね。これからもよろしくをお願いします。

部活動の記録

5月13日（土）、14日（日）にも多くの部活動で、公式戦や練習試合がありました。公式戦の試合結果を紹介します。

○中学校南部Bブロック卓球春季大会

1回戦 阿南二中 3 対 2 小松島中
準決勝 阿南二中 0 対 3 阿南一中
三位決定戦 阿南二中 0 対 3 那賀川中

○高円宮杯JFA U-15サッカー徳島県リーグ
阿南二中 0 対 0 リベリモセカンド

