



2024（令和6）年度

二中だより



第7号 2024（令和6）年5月17日 発行責任者 加賀谷 登

熱中症防止に関するお願い

5月も半ばを迎え徐々に暑くなってきました。5月は、暑さに体が慣れていないので、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。コロナ禍でマスクを付けることが習慣になり、教室での授業はもとより、体育の授業や部活動など運動をする場面でもマスクを付けている生徒を見かけるようになりました。これからの季節は熱中症にかかるリスクが高まってきます。つきましては、**体育の授業や部活動などの運動をする場面では、マスクを外すよう指導させていただきます。命を守るが一番大切だと考えております。**保護者のみなさまにおかれましても、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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取りましょう。また、朝・昼・晩と食事は欠かさず食べましょう。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。ただ横になるよりは効果的です。

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もかまいません。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。今後、急速に暑くなっていくと思われます。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。

部活動の記録（5月11日・12日）

【軟式野球部】5月11日（土）県中学校春季リーグ戦
阿南二・福井・新野中 7 対 0 藍住東中
5月18日からの中央大会に出場

【女子ソフトテニス部】5月11日（土）県中学校選手権大会（個人）
武田・西内ペア ベスト32
是松・勇ペア ベスト32
是松・工藤ペア 第3位
※ 個人戦は、市でベスト16、県でベスト32以上を掲載しています。