



# 門真四中だより

## 「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和4(2022)年5月27日

第13号

編集・発行：校長 上甲 尚

## 熱中症に注意!

今週に入ってグッと気温が上がってきました。最高気温が30℃近くになる日もありました。これからの季節は「熱中症」に注意が必要です。

### 【熱中症の原因と症状】

#### ①原因と症状…水分と塩分の不足が原因

気温が上昇するとともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。汗には水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になってしまいます。脱水症を放っておくと、熱中症へと症状が移行していきます。



#### ②熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

#### ③熱中症は炎天下だけではない

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

#### ④日頃からこまめな水分補給と運動中のマスクの着用にも注意を

のどが渇く前からのこまめな水分、塩分補給が脱水症、熱中症予防には大切です。熱中症の発生は、当日だけではなく、数日前からの水分、塩分の不足が原因で発生します。また、運動中は無理をしないで、マスクを外してください。その際、周りの人となるべく距離をとってください。

## 大阪独自モデルが「グリーン」に

今週の月曜日から、新型コロナウイルスの感染対策に係る大阪独自モデルが「イエロー」(黄信号)から「グリーン」(緑信号)に変わりました。飲食の際のルールなど、若干対策が緩和されましたが、学校における感染対策はほとんど変わりません。「3密を避ける」「手洗い」「手指の消毒」「換気」「マスクの着用」など、これからも徹底していきましょう。

マスクの着用については、屋外で周りに誰もいない時は着用しなくてもよいとされています。ただし、学校内や登下校で友だちと一緒にいる時(会話をしている時)は必ずマスクを着用してください。上にも書いたように、熱中症対策として運動をする時はマスクを外しても構いません。

## 学校でマスク着用が不要な主な場面



**体育の授業** 子供同士の間隔を確保。屋内では呼吸が激しくなる運動は避け、こまめに換気

**運動部活動** 近距離で組み合ったり接触したりする運動は、各競技団体の指針を踏まえる



**夏の登下校** 会話を控えるよう指導。公共交通機関を利用する場合はマスク着用も

最近、ごく一部の人ですが、校内でマスクを外したり、友だちとしゃべりながら登校しているにもかかわらずマスクをしていない人を見かけます。万が一のことがあってはいけませんので、場面に応じて必ずマスクを着用してください。みんな我慢しています。いい加減なことをして、人に迷惑をかけることのないようにしてください。

## 図書館「中庭出張所」



15日(水)の昼休み、図書館司書の〇〇さんが「中庭出張所」を開設してくださいました。長机の上に中学生向けの本を30冊ほど並べ、皆さんの興味を引くように本の紹介のPOPも添えました。

20名あまりの人が立ち寄り、興味深そうに本を手にとっていました。ユニークな取り組みだと思います。4人の人がその場で本を借りていきました。少しでも多くの方が本に興味を

もってくれたら嬉しいです。

本をよく読むことで自分を成長させていきなさい。(ソクラテス:古代ギリシアの哲学者)

## 保護者の皆さまへ

### ～ 体育科の水泳の授業についてお知らせ ～

平素は本校の教育活動の推進に対し、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。さて、体育科の水泳の授業についてお知らせがございます。

#### ◆体育科の水泳授業について

昨年、一昨年と新型コロナウイルスの感染拡大を受け、体育科の水泳の授業につきましては、門真市内全小・中学校で中止させていただきました。しかしながら今年度につきましては、各校对感染対策を徹底しながら、水泳の授業を実施することとなりました。

そこで、四中におきましては、以下のように実施したいと思います。

○水泳の授業については、1・2年生のみ行います。3年生につきましては水着の購入など課題があるため、今年度も行いません。

○プールに入る人数を極力少なくするため、男女別に水泳の授業を実施します。更衣も2か所で行います。

※学校指定の水着の販売については、6月初旬頃を予定しています。1・2年生は購入をお願いします。後日、案内を配布させていただきます。