



# 門真四中だより

## 「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和5(2023)年5月24日

第13号

編集・発行：校長 上甲 尚

### 避難訓練を行いました



昨日(23日)の6時間目、避難訓練を行いました。今回は、校内(調理室)で火災が発生したと想定して訓練を行いました。避難経路を確認しながら、担任の先生方の指示に従い、全員グラウンドに避難しました。少し緊張感に欠けている人もいましたが、概ねきちんと行動できていたと思います。

今回は、門真消防署の方にお越しいただき、グラウンドで簡単な初期消火訓練も行いました。各学年の代表の生徒に消火器を使って、消火活動を行いました(水を使用)。「火事だぁ〜!」と大きな声を出しながら、消火器の正しい使い方を教えてもらいました。

人間は、実際に経験をすることによって、行動の仕方を学びます。昨日は授業中に校内で火災が発生したという想定でしたが、実際にはいつ、どこで火災に遭遇するかわかりません。休み時間かもしれないし、放課後かもしれません。側に先生がいないかもしれない。いざという時に、まず自分の命を守るためにどのような行動をとればいいのか…。



人は誰も「これぐらいは大丈夫やろ」「自分は大丈夫」と根拠なく楽観し、油断してしまうことがあります。これを「正常性バイアス」といいます。すぐに避難していれば助かったのに、行動が遅れたばかりに命を落としてしまった…という事例がたくさんあります。絶対に油断したり、気を緩めたりしてはいけません。実際に火災に遭遇したら、きっと慌てることと思います。そんな状況の中でも、周りを見渡し、以下の点に気を付けて行動しましょう。

#### 【火災発生時の避難行動について】

- ① 早く避難する(自分の命を守る)
- ② 下に向かって逃げる。
- ③ できればドアを閉めて逃げる(空気を遮断することにより、延焼を防止するため)。
- ④ 濡れたタオルなどで口と鼻を押さえて煙を吸わないようにする。
- ⑤ 低い姿勢で壁づたいに避難する。

今、四中には333名の生徒が在籍しています。先生方は40名近くいます。それだけ多くの人と一緒に生活をしている場所なのです。もしもの時は、先生方の指示に従い、落ち着いて行動するよう心がけてください。

### 熱中症に注意!



今日は過ごしやすい気候ですが、天気予報によると、また週末から気温が上がるようです。先日も「学校だより」に書きましたが、この時期はまだ体が暑さに十分に慣れていないので、「熱中症」にかかるリスクが高くなります。くれぐれも体調管理に気を付けてください。特に体育の授業やクラブ運動をするときは、こまめな水分補給を心がけてください。家からお茶、スポーツドリンクを持ってきてください。

#### 【熱中症の原因と症状】

- ① 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。その汗には、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 のどが渇いていないから、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、すでに体液が減少している場合もあります。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、当日の水分、塩分不足だけではなく、数日前からの不足が原因で発生します。常日頃から水分と塩分の補給を心がけましょう。

### ◎クラブ頑張りました!

◎バドミントン部 5/20 第1回門真市バドミントン大会

- |            |     |                       |     |            |
|------------|-----|-----------------------|-----|------------|
| ・2年女子シングルス | 優勝  | 〇〇〇〇さん(2組)            | 準優勝 | 〇〇〇〇さん(3組) |
|            | 第3位 | 〇〇〇〇さん(2組)            |     |            |
| ・2年女子ダブルス  | 優勝  | 〇〇〇〇さん(2組)、〇〇〇〇さん(3組) | ペア  |            |
|            | 第3位 | 〇〇〇〇さん(2組)、〇〇〇〇さん(1組) | ペア  |            |
|            |     | 〇〇〇〇さん(2組)、〇〇〇〇さん(2組) | ペア  |            |
| ・2年男子シングルス | 優勝  | 〇〇〇〇さん(2組)            | 準優勝 | 〇〇〇〇さん(1組) |
|            | 第3位 | 〇〇〇〇さん(2組)            |     |            |
| ・2年男子ダブルス  | 優勝  | 〇〇〇〇さん(1組)、〇〇〇〇さん(2組) | ペア  |            |
|            | 準優勝 | 〇〇〇〇さん(2組)、〇〇〇〇さん(1組) | ペア  |            |
|            | 第3位 | 〇〇〇〇さん(3組)、〇〇〇〇さん(3組) | ペア  |            |
|            |     | 〇〇〇〇さん(2組)、〇〇〇〇さん(2組) | ペア  |            |