

# かみ返ねばる

熱中症対策も万全に

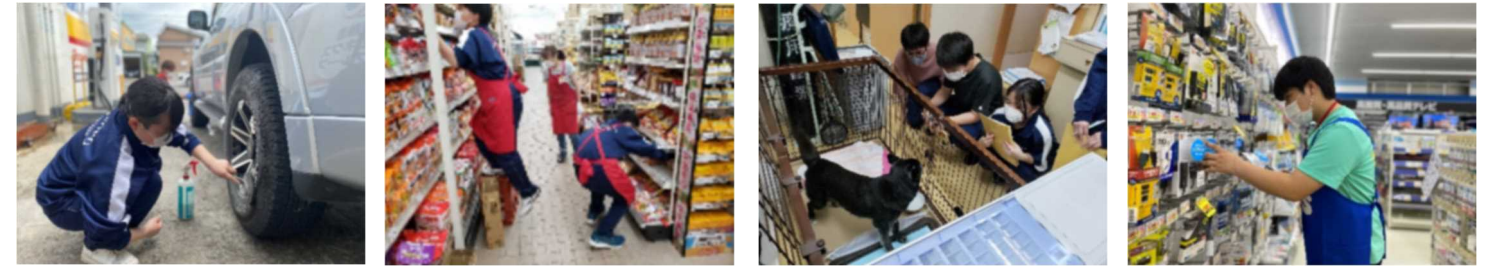
名寄市立名寄東中学校長  
櫻庭一也

一学期は、一昨年、昨年と比べると感染拡大状況が落ち着いていたため、教育活動も感染症対策をとりながら予定どおりおこなうことができましたが、近年、北海道でも本州なみの暑い日になることがあり、7月～8月はコロナ対策に加え、熱中症対策の必要性が高まっています。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。



※※※※※※※ 2年生が職場体験学習に出かけました。詳細は裏面をご覧ください※※※※※※※



今のところ昨年よりは過ごしやすい日が多いようですが、それでも校内はかなり暑くなります。そのため、ライオンズクラブ様より各学校に寄贈していただいたスポットクーラーを3階に設置したり、冷房が設置されているコンピューター室を授業に活用したり、マイボトルにスポーツドリンクを認めたり、暑くなる日には熱中症警戒アラート情報を伝え、給水や休憩を促したりするなどの対策をとっています。また、運動面については、日本スポーツ協会より運動に関する指針が出されており、この指針をベースに対応したりしています。

なお、睡眠不足などによる体調不良は熱中症リスクを高めます。長期休業中には、コロナ対策とも合わせて、ご家庭での健康管理に引き続きご協力をお願いいたします。

長期休業中は、心と体をリセットできる機会であり、普段できないことができる機会です。感染症対策と熱中症対策を心がけながら、健康かつ有意義な時間を過ごすことができるよう願っています。



## 8月の行事予定 (夏季休業7月23日～8月17日)

10	水	夏季休業 学校閉庁日
12	金	夏季休業 学校閉庁日
15	月	夏季休業 学校閉庁日
18	木	2学期始業式
19	金	常任委員会⑤
22	月	学校祭準備期間 教育実習開始
23	火	学校祭準備期間
24	水	学校祭準備期間 市教研班研修③
25	木	学校祭準備期間
26	金	1,2年学力テスト
29	月	学校祭準備期間 諸費納入日
30	火	学校祭準備期間
31	水	学校祭準備期間



# 令和4年度 中体連上川代表決定戦

7月8日(金)～9日(土)

## 『ソフトテニス』

団体女子 予選リーグ惜敗  
個人戦 2回戦惜敗  
1回戦惜敗  
1回戦惜敗

## 『バドミントン』

団体戦 男子 1回戦惜敗  
女子 1回戦惜敗  
シングルス男子 2回戦惜敗  
男子 2回戦惜敗  
ダブルス 男子 2回戦惜敗  
男子 2回戦惜敗  
男子 ベスト8  
シングルス女子 2回戦惜敗  
女子 1回戦惜敗  
女子 1回戦惜敗  
女子 ベスト8  
ダブルス 女子 1回戦惜敗  
女子 2回戦惜敗



## 『柔道』

団体戦 女子 第2位  
個人戦 男子 2回戦惜敗  
男子 第1位 (全道大会出場)  
男子 第3位  
個人戦 女子 第1位 (全道大会出場)  
女子 第1位 (全道大会出場)  
女子 第3位

## 『剣道』

個人戦 男子 1回戦惜敗  
個人戦 女子 3回戦惜敗

※東中生の健闘輝く管内大会でした。応援お疲れさまでした。

# 全日本少年軟式野球 北海道大会ベスト8進出！

全日本少年軟式野球北海道大会名寄支部大会に名寄中学校と合同チームで参加し見事に優勝。7月16日から行われた、第39回全日本少年軟式野球北海道大会に参加しました。厳しい戦いを勝ち進み準々決勝まで進出しました。残念ながら、準々決勝で敗れてしまいましたが、北海道ベスト8という素晴らしい結果でした。(詳細は北海道軟式野球連盟HPをご覧ください)



## 柔道全道大会

【日時】 7月29日(金)  
【場所】 稚内市総合体育館  
【出場】 個人戦(右記参照)  
※東中生の活躍を期待しています！



# 東中ジョブチャレンジ

7月12日(火)～13日(水)の2日間、総合的な学習の時間の一環として、市内26の業者様、事業所様のご理解とご協力を得て、職場体験学習を実施しました。2日間の体験を通して、働くことの意義や大切さを理解し、将来社会で自分に何ができるかについて考えを深めることができました。



## 吹奏楽部

7月31日(日)に北海道吹奏楽コンクール名寄地区予選が美深町で行われます。今年度はC編成で参加し、金賞そして全道大会進出を目指します。



□8月10日(水)・12日(金)・15日(月)は学校閉庁日となります。閉庁期間における緊急時の連絡は名寄市教育委員会へお願いいたします。