



2学期スタート 実り多い2学期に！



今年の夏は、記録的な暑さとなり、連日まさに命に関わるような暑さが続きました。熱中症警戒アラートもかなりの数の発令があったように感じます。9月を迎え、朝晩に時折吹く涼しい風、虫の鳴き声、空を舞うトンボの姿などに、秋の気配も感じられるようになってきましたが・・・、7月から続いているこのうだるような暑さは、依然として収まる気配は見え、さらに暑さが増しているようにさえ感じます。気象庁が発表した長期予報によりますと、9月から11月にかけての3か月間も日本列島は暖かい空気に覆われやすく、広い範囲で気温が平年より高い傾向が予想されています。特に9月は、東日本や西日本を中心に猛烈な暑さとなる日もあり、厳しい残暑が続く見込みだそうです。こうした状況になると、高温や水不足による果物や野菜などへの影響も心配されます（実際に各地で被害が出ているようです）。また、今年も各地で大雨による被害が出ました。8月上旬の台風7号の被害も記憶に新しいところです。私たちの生活と深い関わりのある自然現象について、いろいろ考えさせられる夏休みとなりました。

さて、先週の月曜日より、2学期がスタートしました。夏休みは充実したものになったでしょうか。久しぶりに見る子どもたちは、一段とたくましくなったように感じました。9月に入りましたが、残暑はしばらく続くことが予想されます。9月末に運動会を控え、運動会に向けての取組も少しずつ進めていきます。気温が高い中での取組となりますので、熱中症には十分に気をつけて練習を行います。子どもたちの安全を第一に考え、熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)から、危険と判断される場合には、練習を中止するなどの措置をとります。運動会当日も、熱中症対策により、急きょプログラムを変更して実施する場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。ご家庭におかれましてもお子さんの体調管理をよろしくお願いいたします。

お願い

水分補給について

必要な場合は、氷入りのお茶やスポーツドリンク等のご用意をお願いいたします。お子さんとご相談ください。登下校中については、立ち止まって歩道の端で水分補給をするなどの声かけをお願いいたします。学校でもこまめな水分補給を呼びかけます

登下校中のマスクの着脱について

気温が高い日のマスク着脱について、お子さんと確認をお願いいたします。学校でも暑いときはマスクを外すことや休息、水分補給等について呼びかけます。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

運動に関する指針

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分おきに休憩をとり水分・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、積極的に休憩をとり適宜、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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より

始業式、こんな話をしました！

今日から2学期が始まります。2学期は、「実り」の学期です。

みなさんは、1学期もがんばりましたが、2学期はそのがんばりをさらに広げたり、高めたり、強めたりして、しっかりと実らせる学期です。2学期はさらにレベルアップしてほしいです。自分をしっかり実らせるには、

- 健康でいること
- 進んで学ぶこと
- 思いやりをもって人と接すること
- 最後までがんばること

が大切です。

実りある2学期にするために、一人一人がしっかり目標をもって、頑張っていきましょう。