



教育目標

- ・よく見、深く考えて学習に努力する生徒になろう
- ・心豊かで、よい環境づくりをする生徒になろう
- ・働くことをよこぎ、よく運動する生徒になろう
- ・友達との結びつきを深め、世の中に役立つ生徒になろう

熱中症予防について

校長 蠣崎 浩一

昨年の夏を振り返ると、本当に暑い夏でした。昨年の7～8月はこれまでにない酷暑の日々で人も動物も過ごしにくい夏でした（乳牛にもかなりの被害があり、漁獲量にも影響がでましたね）。記録を見ますと、7月25日～30日の6日間、厚岸町太田では真夏日でした。同じ期間、釧路市では夏日でしたので、釧路一円で暑かったことがわかります。8月は、お盆前までは比較的過ごしやすかったのですが、お盆過ぎから気温があがり、8月18日の32.9℃を皮切りに28日までの11日間が夏日でした（太田観測で）。

今年の5月19日（日）、厚岸町太田では最高気温25.8℃を観測し、5月中旬に夏日を観測したのは1998年以来26年ぶりだったそうです。

このような記録を見ますと今年の夏も相当暑く過ごしにくいのではないかと考えてしまいます。そこで必要となるのが「熱中症予防」です。環境省のHPの中に『熱中症予防情報サイト』というものがあります。そこでは、熱中症を引き起こす条件は「環境」「からだ」「行動」の3つであると書いてあります。「環境」は文字通り「気温が高い」「湿度が高い」「風が弱い」といったことや「急に気温が上がった」「エアコンがない部屋」「閉め切った屋内」などといった環境も含まれております。夏場のバドミントン部の練習などは気を付けないとなりません。「からだ」では「高齢者や乳幼児」「肥満の方」「低栄養状態」「脱水症状を起こしている」「二日酔い」「寝不足」などが挙げられております。子どもたちで考えると“早寝・早起き・朝ごはん”ができていないことが大切といえるのではないのでしょうか。「行動」では、「激しい運動」「慣れない運動」「長時間の屋外作業」「水分補給ができない状況」などが挙げられております。学校では、外での体育では帽子を必ず被ることを今年度から徹底しております。

学校では、保健室にクーラーが設置されました。体調が悪くなった生徒は一時的に保健室で休養を取ることが出来ます。また、熱中症指数を測定する道具が入りました。6月になってから何度か使用しています。今後、朝・昼の計測を行うことと気温上昇等の条件変化が見られた場合などは適宜測定をし、熱中症指数に応じた対応を適切にとれるようにしていきます。もちろん、グラウンドだけではなく体育館の計測も行っていくと考えております。

しかしながら、熱中症予防は学校だけで行うものではありません。ご家庭でも十分な対策を取っていただきたいと思えます。先ほどの3つの条件にもありましたが、“早寝・早起き・朝ごはん”が徹底できるように各家庭ではお願いいたします。本校の生徒はスマホなどの機器に触れている時間が長く、寝る時刻が遅いという傾向があります。これでは、熱中症予防にはなりません。中学生ですから「自分のことは自分でできるように」という年代ではありますが、できるようになるまでは親の責任でもあります。子どもたちの健康と安全を守るために、どうぞよろしくお願いいたします。

厚中生の足跡

☆バドミントン部☆

釧路地区中体連（6月22日（土）23日（日） 釧路町総合体育館）
 男子団体 1回戦 シード 2回戦 対景雲 1-2 ●
 女子団体 1回戦 シード 2回戦 対白糠学園 2-1 ○
 準決勝 対ノーススター釧路 0-2 ●（第3位）

男子シングルス

1回戦 1-2 ●
 1回戦 2-0 ○ 2回戦 2-0 ○
 3回戦 0-2 ●
 1回戦 2-0 ○ 2回戦 0-2 ●

男子ダブルス

1回戦 シード 2回戦 2-0 ○
 3回戦 2-1 ○ 準決勝 0-2 ●（第3位）

女子シングルス

1回戦 0-2 ●
 1回戦 0-2 ●
 1回戦 0-2 ●
 1回戦 0-2 ●

女子ダブルス

1回戦 シード 2回戦 1-2 ●
 1回戦 0-2 ●

①野球部①

釧路地区中体連（6月15日（土）ウィンドヒルひがし北海道スタジアム）
 1回戦 対 ブレーブくしろ 0-11 ●

◇柔道◇

釧路地区中体連（6月21日（土）ウィンドヒルくしろスーパーアリーナ）
 男子団体 予選B（リーグ戦） 0勝3敗 予選リーグ惜敗
 対鳥取中学校 1-4 ● 対白糠柔道スポーツ少年団 0-4 ●
 対太平洋武徳館 0-5 ●

男子個人戦 55kg級 1回戦 棄権

宿泊研修に行ってきました

6月6日（木）・7日（金）1泊2日の日程で、宿泊研修が行われました。「一人一人が行動に責任をもって楽しもう。」のスローガンのもと、主に標茶町と白糠町の施設を中心に見学や自主研修、自然体験学習を通し研修に取り組みました。茶路のめん羊牧場では、その日の朝に生まれた子羊を見せてもらうなど、めったにない経験をすることができました。

まとめの授業では「厚岸の魅力」を再発見する活動をし、発表会も終了しました。来校いただいた保護者の皆様ありがとうございました。

日	曜	行 事	下校バス	部活バス
1	月	朝会 ALT 図書室開放 生活リズムチェックシート始	15:50 16:40	18:10
2	火	4時間授業	13:20	
3	水	歩き登校日	15:50	
4	木	ALT 専門委員会（体育大会）	16:40	18:10
5	金	歩き登校日 市中パレード 港まつり（～7日）	15:50	18:10
6	土			
7	日			
8	月	ALT 図書室開放	15:50 16:40	18:10
9	火	体育大会全体練習①	15:50	18:10
10	水	歩き登校日	14:50	
11	木	ALT 図書館バス 非行防止教室（2年）	14:50	
12	金	体育大会全体練習② 図書館バス 専門委員会 思春期講座（1年）	16:40	18:10
13	土			
14	日			
15	月	海の日		
16	火	体育大会全体練習③	15:50	18:10
17	水	歩き登校日 体育大会総練習	14:50	
18	木	ALT 体育大会全体練習④ 体育大会前日準備 専門委員会	15:50 16:40	18:10
19	金	第67回体育大会	15:50	
20	土			
21	日			
22	月	体育大会予備日	15:50	18:10
23	火	終業式	14:50	
24	水	夏休み（～8月19日） 夏季学習会		
25	木	夏季学習会 図書館バス		
26	金	7月行事予定表		
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			