

令和6年7月12日

開進三中だより

< 第4号 >

—◆たくましい人◆考える人◆心豊かな人◆助け合う人—練馬区立開進第三中学校

WBGT (暑さ指数)

校長 堀 健一

全国的に最高気温が35℃以上となる猛暑日が続き、「災害級の暑さ」と言われています。熱中症は、重症の場合は死に至ることもある恐ろしい病気です。実際に、毎年夏になると救急搬送されたり、亡くなったりする例が多く報道されます。昨年度、練馬区では300人以上が熱中症で搬送されたそうです。「炎天下で運動をしている時だけにかかる」ものではありません。運動をしていなくても、屋内であってもなる可能性があるのです。自動車内に取り残された幼児や、クーラーを入れず、家の中で過ごしていたお年寄りが亡くなるのは、このケースです。どのような状況で起きやすいかという点、気温が高く、湿度も高い中で長時間過ごしているような時です。このような条件下では、運動中はもちろん、そうでなくても体温調節のために汗をかき続けます。すると、体内の水分と共に、塩分やミネラルなども減ってしまいます。そのままですと、体温上昇と共にその調節機能が不全になり、意識混濁(こんだく)などが起こるのです。さらに進行すると、多臓器不全に至ります。

中学生の場合、部活動の練習中や、試合の応援時に熱中症を起こしやすくなります。本校体育館はエアコンが設置されたのであまり心配はありませんが、校庭の部活動は要注意です。夏は、冷房の部屋(開三クールシェルター)を用意して休息を入れながら活動するようにします。学校では、熱中症警戒アラート(前日の17時及び当日の5時に環境省・気象庁が発表し、テレビ・ラジオ等の報道機関、地方公共団体・関係機関、民間気象事業者等により伝達されます)や、気温・湿度・輻射熱を同時に測る測定器による暑さ指数(WBGT値)を基準にしています。WBGT値が31℃以上になると「運動は原則中止」

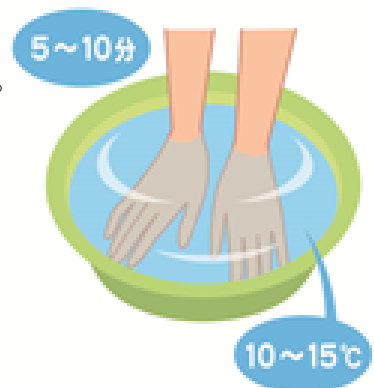


としています。

では、熱中症にかからないための対策として何をしたらよいでしょうか。それは、こまめな水分補給と塩分補給です。「喉がかわいた」と感じた時は、既に多くの水分が体から失われています。そこで、一定の時間ごとに補給していくことが肝心です。また、睡眠や食事が偏ると、体調不良に拍車をかけるので気を付けましょう。もし、自分や友人に熱中症の疑いを感じたら、風通しがよく、気温が低い所で横になります。ベルトや靴ひもを緩めて体を楽にし、少しずつ水分・塩分を補給します。熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給します(職員室と保健室に経口補水液あり)。それでも症状が改善しない場合は、救急車を呼んでください。改善しても、当日のスポーツ参加は見合わせましょう。また、心配なのは、マスクの着用です。日常生活では、マスクをはずすことが基本です。よほどの理由がない限り、運動時はマスクははずしてください。この季節、感染症予防よりも、命にかかわる熱中症に注意して、学校生活を過ごしましょう。

【手掌前腕冷却(6月の保健便りから)】

頭痛や吐き気など熱中症の症状が出ている時には、速やかに首や脇の下など太い血管を冷やして下げることが重要です。数年前から、症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として注目されているのが「手掌前腕(しゅしょうぜんわん)冷却」です。10~15℃の水に5~10分手を浸しておくことで、冷却された血液が深部に戻り(還流)、身体が冷却されます。運動前や運動の合間に手のひらを冷やすとパフォーマンスが向上するそうです。熱中症になりやすい人は、暑い日の外出前に行うと熱中症予防になります。保健室では生徒の状態に応じてこの手掌前腕冷却を行っています。17~18℃の水でもかなり冷たく感じるようです。また、10℃以下では血管を収縮させてしまうため、冷却効率は良くありません。冷却時間は深部体温の低下には10分程度が望ましいですが、短時間でも冷涼感を得ることができます。

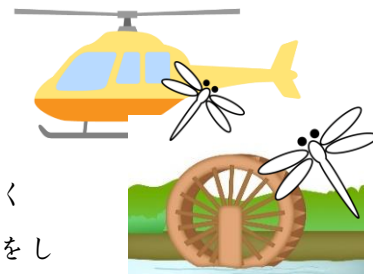


【お手紙をいただきました①】

この学校だよりは、学校関係だけでなく、広く地域の方々に見ていただいています。そして校長室にも時々、地域・卒業生の方からお手紙が届きます。今回は、約73年前の卒業生から、当時の様子分かる貴重で温かいお手紙をいただきました。ありがとうございます。一部抜粋してご紹介いたします。

先日、開三中に巣を作っているカラスに襲われ、卒業生としてふと開三中の今と昔に思いを馳せました(校長先生、早速、巣を取り払っていただきありがとうございました)。当時、正月に校

庭で凧揚げをしている時に近所に住んでいた小鷹校長先生（昭和26～30年在任）が来て、凧揚げをしている子どもたちに飴を配りながら「おめでとう」と声をかけてくれました。中学1年生の時でした。また、3年生の時、近くの空き地で野球をしていて農家の人に再三注意されたのも聞かずにボールが野菜畑に入ったのを取りに入っていた私に、担任の三沢先生から「農家の人は何をして生計を立てているか知っているか」と叱られました。のちにこのお二人が開三中の校歌を作詞・作曲したと知り驚いています。また、中学校の校庭にヘリコプターが着陸したことがあり、色々と説明をしてくれました。プロペラの音、発着の時の砂煙がひどかったことを覚えています。豊島園の花火が見えたり、荒川の花火も見えました。晴れた日には富士山も見えました。昔、この桜台地区には水車もあり、牧場もあり、正久保通りには牛や馬を引く農家の人がいました。その道路で、ろう石で丸い輪を書いて石蹴りをしたり、おはじきをしたり、ビー玉で遊んだりしました。川をジャンプ一番飛び越えたり、神社の屋根から飛び降りたり、木から木へ飛び移ったりして遊びました。夏休みには野菜畑でギンヤンマを捕まえました。石神井川で泳いだり、ザリガニやしじみをとったり、正久保橋の所でホテルを見たり、カイコやハツカネズミを飼ったりもしました。沼も三つありました。開三中の西側には小川がありました。千川と石神井川を結ぶ川です。環七道路を作っているのを見ました。大きな砂利を敷き詰めていました。



最近、町内の回覧（学校だより）で校長先生のお言葉が書かれている中で、挨拶は自分からした方が気持ち良くなる、という話がありました。私はそれを読み、注意していましたら、学校の東門近くで生徒が「おはようございます」と声をかけてくれて私も返しました。また、先生からも「おはようございます」と先に声をかけられました。ちょっと変わったなと思いました。一方、下校時、高齢者の私とすれ違っても私に気付かず帰る生徒、私を見ても反応せず帰る生徒もいます。私は勇気を出して「今日も一日ご苦労さん」と一声かけたかったのですが、かけられませんでした。私は、校長先生の挨拶の重要性がまだ内外全ての人には行き届いていない気がしました。これからは、まず私から勇気を出し、率先して声掛けをしてみたいと思います。

開三中の更なる発展と希望に満ちた学校になることを祈っています。

【お手紙をいただきました②】

地域にお住まいではありませんが、鹿児島在住の方から校長室宛てに「該当する生徒さんにお渡しください」と、お手紙と贈り物をいただきました。該当は3年生の女子だったようです。教職員も二人の生徒の行動に感心しました。

こんにちは！先日迷子の私を道案内して頂き、目的地の姪の所まで連れて行ってもらい、二人のおかげで辿り着いた時には思わず涙をこぼしたおばあちゃんです。鹿児島から所用があつて氷川台の妹の所に身を寄せている時、近くに住んでいる姪の所まで散歩で出かけましたがわからず迷子になりました。2、3人の方々に尋ねても知らないと言われ散々歩きまわり（2時間）途方に暮れている時に優しいあなたたちにお会いしました。心から感謝しました。ありがとね。そし

て携帯の使い方や「こうして帰るのよ」と歩き方まで教えて頂き、何回も「分かる？」と本当に心から心配し案じて頂いたこと、とても暑い中、汗を流しながらしっかりと導いてくださったこと、今も感謝の気持ちでいっぱいです！清々しいあなた方の行動を思い出しながらも「ああ、こんなお子様が住んでいる東京は何て素晴らしい町だろう」ととても嬉しく胸いっぱい幸せがあふれます。本当に本当にありがとうございました。優しいあなた方にいつまでも幸多かれと心から願っています！

追伸：桜島の写真集、絵はがき、小さな容器の中は降灰です。ぜひ皆様でご覧ください。噴火の時に空から降ってきます。このような粉や小さな石がたまに降ります。降灰予報のため、毎日テレビやラジオで天気予報が流れます。降灰のひどい時は市から全家庭に黄色の「降灰袋」が配布されます。袋に詰めて指定の場所に置きますと回収車が来て処分することになっています。それでも桜島は我がふるさと唯一のシンボルです。とても美しいので全市民は苦もなく過ごしています。



【手紙、降灰袋、写真集、絵はがき】



【降灰と桜島上空の降灰予報のテレビ画像】

今後の予定

- 7月19日（金）1学期終業式
- 20日（土）三涼祭
- 24日（水）～25日（木）2学年職場体験
- 28日（日）～30日（火）1学年イングリッシュキャンプ
- 9月 2日（月）2学期始業式・相談週間始
- 3日（火）3学年実力テスト・学校公開週間始
- 6日（金）相談週間終
- 7日（土）土曜授業・学校説明会・学校公開週間終
- 9日（月）振替休日
- 14日（土）土曜授業・区一斉防災訓練