

# 生活指導だより

平成26年6月13日  
練馬区立大泉北中学校

## 中学校区別協議会

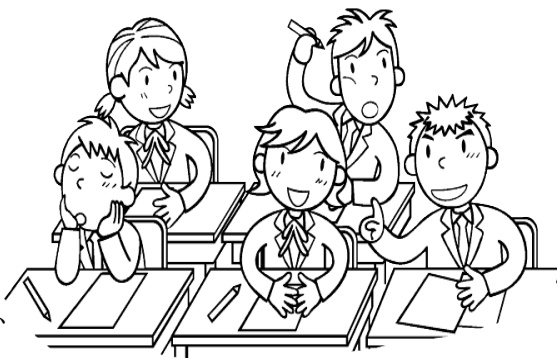
6月12日(木)に中学校区別協議会が行われました。大北中会場で、大泉第一小学校、大泉北小学校の先生方と小中一貫教育について話し合いました。また、「学校の安全(防犯)」というテーマで、講師に板橋区教育委員会学校防災・安全教育専門員で鎌倉女子大学講師の矢崎良明先生をお迎えして研修も行いました。

同じ地域の中の学校として、安全で安心して生活でき、小学校で学んだことの上に、中学校で学ぶことが積み重なり、よりよい9年間を過ごすことで、さらに大きく成長していってくれることを願っています。

## 中間テスト前

3年生は18日(水)から、1、2年生は19日(木)から1学期の中間考査が行われます。中学校では、定期考査1週間前には、部活動を停止してテストに備えるようにしています。中には、部活動の夏の大会(公式戦)が行われるため、時間を限って練習をする部活動もあります。その場合には、顧問より連絡が行きますのでご了承ください。

定期考査は、普段の授業内容をしっかり理解できているかどうかを見るためのテストです。授業内容を理解するための基本は授業態度になります。授業の用意に忘れ物がな  
いこと、私語をせず先生の話をしっかり聞くこと、机に座っている姿勢がきちんとしていること、筆記用具がきちん  
と揃っていることなど難しいことではありません。しかし、忘れ  
ものをする人、おしゃべりで迷惑を掛ける人、机に突っ伏し  
ている人、筆記用具の無い人などが現実  
にいます。そういう人たちの考え方の特徴として、「面倒くさい」「やる気にならない」があります。学校でやっていることすべては、中学生の皆さんにとって必要なことです。そして、気が乗らない面倒くさい課題に向き合い、取り組むことで自分を成長させてください。自分の気分優先の「幼い」考え方から、中学生の考え方にステップアップしましょう。



## ふれあい(いじめ防止強化)月間

東京都教育庁、練馬区教育委員会では、生徒の安全を脅かす「いじめ」根絶のため、年に3回の「ふれあい(いじめ防止強化)月間」を設定しています。



6月はその1回目となります。また、文部科学省から、いじめが命にかかわる重大な問題であることを踏まえて、関係機関との速やかな連携を図るために、いじめの定義に下線部が追記されましたのでお知らせします。

「いじめ」とは、「当該児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的、物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの。」とする。なお、起こった場所は学校の内外を問わない。

この「いじめ」の中には、犯罪行為として取り扱われるべきと認められ、早期に警察に相談することが重要なものや、児童生徒の生命、身体又は財産に重大な被害が生じるような、直ちに警察に通報することが必要なものが含まれる。これらについては早期に警察に相談・通報の上、警察と連携した対応をとることが必要である。

※警察と連携が必要な場合とは、暴行・傷害・強要・わいせつ・恐喝・窃盗・器物破損・脅迫・名誉毀損・侮辱・児童ポルノ提供などが疑われる場合で、刑法には、罪状により2年以下の懲役若しくは50万円以下の罰金から、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金を科するとあります。

本校では、「いじめられてもしょがない、いじめられて当然という人はいません。人に対して、からかってやろう、意地悪をしてやろう、困らせてやろうなど考えなければ、いじめは起こらない。」と指導しています。また、6月中に生徒へのアンケートを実施し、生徒たちの情報から、生活について点検し対応していきます。特にインターネットやメール、ラインなどには気を配って点検していきます。

各ご家庭におかれましても、携帯やスマホのチェックをしていただくとともに、お子様の様子についてお気付きのことがありましたら、遠慮なくご連絡ください。

## 情報モラル講習会（2年生）

6月5日(木)に、2年生とご希望の保護者の方を対象に「情報モラル講習会」が行われました。内容は、具体的なトラブルの事例や「文字で伝える言葉」と「顔を合わせて伝える言葉」の違い、インターネットなどでは、普段おとなしい人でも、「攻撃的になりやすい」「本音をいいやすい」傾向が見られることを教えていただきました。中学生の現実としては、スマホの無料通話アプリを多くの生徒が使っています。中には、自分から写真や動画を発信している人もいます。道具を使いこなすのは「人間」です。人間は、善悪を判断したり、人の気持ちを考えたり、正義を貫く強い意志をもつことができます。生徒諸君の成長も大切ですが、保護者の方々にも監督責任について改めてお考えいただければと思います。

## 練馬区一斉防災訓練

練馬区では以下のように一斉防災訓練を実施いたします。詳しくは、後日、別紙にてお知らせいたします。

○日時 平成26年7月1日(火) 14時30分～15時30分

○想定 平成26年7月1日(火) 東京湾北部を震源とするマグニチュード7.3の地震が発生した。  
練馬区では震度6弱の揺れが確認された。このことにより交通機関が各所で寸断されている。  
通信手段については、通常の電話・FAXが使用できる。

○訓練内容 ・区からのメールによる訓練開始伝達訓練(区からメール登録者あてに配信)

・緊急一斉メールのアンケート機能による伝達訓練(学校・園から保護者あてに配信)

・園児、児童、生徒の避難訓練および引き渡し訓練

裏へ

【資料：「熱中症を予防しよう」より】独立行政法人日本スポーツ振興センター 発行

## ●熱中症は予防できる！ ー熱中症予防の原則ー

### 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にるようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。WBGT等により環境温度の測定を行い、下記の「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるかがわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行うのがよい。激しい運動では休憩は30分に1回はとることが望ましい。

### 2 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要がある。週間予報等の気象情報を活用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大事である。

### 3 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の者、体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動を軽減する。特に肥満傾向の者は熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要がある。また、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い者は暑い中で無理に運動をしない、させない。

### 4 服装に気をつけること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにする。

### 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

★ 以上のポイントに注意して、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など必要な措置をとりましょう！ また、一方的に怠けなどと判断して放置せず、冷静に症状を観察・判断し、迅速に対応しましょう！

◎WBGT【湿球黒球温度】とは、温度環境を評価する指標で、暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた指標です。

(計算方法)

#### ■ 屋外で日射のある場合

$$WBGT=0.7\times \text{湿球温度}+0.2\times \text{黒球温度}+0.1\times \text{乾球温度}$$

※WBGT を簡便に測定できる指標計を校内に設置の予定です。

#### ■ 室内で日射のない場合

$$WBGT=0.7\times \text{湿球温度}+0.3\times \text{黒球温度} \quad \text{となっています。}$$

学校の管理下において、スポーツの種目別にみると、熱中症の多い順に野球、ラグビー、柔道、サッカー、剣道、山岳、陸上、ハンド、バレー、バスケ、卓球となっており、屋外での競技に多く発生していて、屋内の競技でも防具や厚手の衣類を着用する競技の方が多く発生しています。

## ☆熱中症予防指針

W B G T 31	湿 球 温 度 27	乾 球 温 度 35	運動は原則中止	WBGT 31℃以上では、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。
			嚴重注意 (激しい運動は中止)	WBGT 28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
			警戒 (積極的に休息)	WBGT 25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息する。
			注意 (積極的に水分補給)	WBGT 21℃以上では、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、運動の合間に水分・塩分を補給する。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT 21℃未満では、通常は熱中症の危険性は小さいが、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。

### 生徒の様子から

#### 1 あいさつの様子

地域の方（Aさん）より、校外で生徒とあいさつした時、こんな場面がありましたとお聞きしました。Aさんと女子生徒数名が、路上で出会いました。その時、Aさんから「こんにちは。」と声を掛けると、生徒も「こんにちは。」と返してくれました。しかし、そのまますれ違って少ししたら、生徒の一人が「今の誰？」とAさんにも聞こえる声で言いました。その声が聞こえてしまったAさんは、がっかりしました。でも、別の生徒が「そんな言い方は失礼だよ。」と言った声もAさんには聞こえませんでした。ちょっと救われた気がしました。というお話でした。

#### 2 雨の日の遊び方

梅雨に入り休み時間に校舎内を走り回っている人に会います。人にぶつかったり、滑って転んだり安全な遊びとは言えません。雨の日には雨に日の遊び方があると思います。1つ「ヒット&ブロー」という頭脳系の遊びを紹介します。

(1) 0～9を使って4桁の数字を考える。※0が先頭に来ないようにする。

※同じ数字を2回以上使わないようにする。

(2) 先攻、後攻を決め、4桁の数字を言い当てる。

(3) 相手の言った数字と自分の決めた数字を比べてその結果を相手に返す。

- ・両方を比べて、位置（桁）は違うが、含まれているときは「ブロー」という。
- ・両方を比べて、位置（桁）も合っているときは「ヒット」という。

例) 相手「1357」                      自分の決めた数字「9752」

「1ヒット、1ブロー」(1つは数字も桁も当たっている。1つは桁が違うが数字は合っている。)

(4) 攻防を繰り返し、先に言い当てた方（4ヒット）の勝ちとなる。

(5) ルールを工夫することによって難易度が上がる。