

今時！

中津市立今津中学校 指導だより
6月 7号

6月の生活目標は **仲間と団結「生活にメリハリを」**
めざせ！きれいな教室 でしたね。

夏本番を前にして、蒸し暑い日が続いています。こんなときこそ自分自身を
しっかりさせていくことです。

さて、教室はきれいでしょうか？ゴミは落ちていないでしょうか？気持ち
よく生活ができる環境になっているでしょうか？再度見直しを！

7月の生活目標は「暑さに負けず、学期のしめくくりをしよう」です。

今年は雨が多くて今のところはそう暑くはないのですが、梅雨明けと同時
にきびしい暑さはやってきます！

あいさつ、服装、時間の決まりを守るなど生活態度の向上をめざしましょう。

そして、引き続き、「きれいな教室」をつくりあげていきましょう。

地区連絡会お疲れ様です。

各地区で開催されています。学校の様子や家庭での様子が情報交換されてい
ます。地より良い学校生活と生徒の安全確保のために学校と保護者が協力をし
ていかなければならないと考えます。どうぞ、忌憚のないご意見やご要望、そ
して情報をよろしくお願いします。

地区役員さん、大変ご足労をおかけします。ありがとうございます。

お知らせ・・・

教育相談を実施しています。

悩みや心配なことが多い年頃です。担任の先生と向かい合い、落ち着いて話す
機会です。心をオープンにして臨んでみてください。



クリーンアップ今津にがんばります。

7月1日（金）午後、地域に脚を伸ばして、生徒会の美化部を中心にクリーン
アップ活動に取り組みます。1から3年までの縦割り班で協力し合って、自
分たちの愛する今津をきれいにすることが最大の目的です。暑いことが予想さ
れます。タオルや水分、帽子等の準備を忘れずに！軍手、ゴミ回収袋等は学校
で準備します。

授業参観



7月3日（日）学校公開日、1学期末PTA開催です。案内文書は6/17配布済みです。

3校時より（10時40分）公開授業、

午後、14:00～講演会「命と性について」講師 宇留嶋美弥さん（助産師）

15:20～期末PTA

熱中症に注意を！

これから本格的な夏になります。今年も猛暑が予想されます。昨年の夏休み中は全国
的な猛暑で熱中症による死者が出ました。そして数千人の人が病院へ運ばれました。

部活動をはじめとする今からの汗を大量にかく活動について十分注意する必要があります。
熱中症と思われる症状や、暑さによって体調を崩すようなことに敏感になっていなけ
ればなりません。夏本番を迎え、熱中症に対する正しい認識をもつことと予防を心
がけてください。

予防法

- ・運動前には内臓(胃など)に負担にならない程度にできるだけ多くの水分をとる。
- ・汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行う。スポーツドリンクなど塩分や糖分を飲
みやすく配合した飲み物がよい。お茶類はあまり水分補給に適していない。
- ・睡眠を十分にとっておく。睡眠不足の状態の場合、激しく、長時間の運動は避ける。
- ・十分な休憩を取りながら運動や作業を行う。
- ・体感温度を下げる方法として、日射を防ぐ、通風を確保する、扇風機を向ける、水をかけ
てその気化熱を利用するなどの方法がある。
- ・一人で運動や作業をしない。(発見が遅れることになりかねない)

あわてるな、されど急ごう、救急処置

(熱失神)

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神など
がみられる。顔面蒼白となって、脈は速く・弱くなる。

- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。
- ・足を高くし、手足を抹消から中心部に向けてマッサージするのも有効です。
- ・吐き気やおう吐などで水分補給できない場合は、病院で点滴を受ける必要があります。



(熱疲労・熱けいれん)

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

- ・生理食塩水（0.9%）を補給すれば、通常は回復します。



(熱射病)

体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかし
い、意識がない）がおこり、死亡率が高い。

・死亡する可能性の高い緊急事態です。体を冷やししながら、集中治療のできる病院へ一刻も
早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するの
で、現場での処置が重要です。

・体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、頸、脇の下、足の付けね
など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。

・循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。

・症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともありますが、応答が
鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考慮して処置しましょう。
・また、近くに十分な水が見つからないときは、水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水など
を口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけること
で、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は冷たい必要は
ありません。