

協 同 和 楽

編集 九里学園高等学校
保健室・教育相談室・生徒課・生徒会

～保健室より～

気温が同じでも暑く感じたり涼しく感じたりすることはありませんか。熱中症は気温が高いときだけでなく、湿度が高い時にも汗が蒸発しにくく、体温が上昇して熱中症が発生しやすくなります。暑さ指数を確認して予防しましょう！

暑さ指数(WBGT)とは (WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)

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に着目した指標です。保健室前にも本日の最高気温とその湿度とWBGTを保健厚生委員長の佐々木凌くんが毎朝予測を書いています。

2011年7月6日と9日の例(東京)

(出典:環境省「熱中症予防情報サイト」)→



スマートフォン用QRコード



7月6日と9日で比較すると、気温は同じだが、最小湿度は9日の方が高いため、WBGTは9日の方が高く出ている。熱中症搬送者数は、6日の50人に対して、94人と大幅に多くなっています。

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5°C	32.5°C
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9°C	29.9°C
暑さ指数ランク	警戒	厳重警戒
熱中症搬送数	50人	94人

熱中症になった生徒に見られる生活の様子

「食欲がないから食べていない」「食欲がないため、そうめんしか食べていない」

「朝食をとっていない」「昨夜、暑くて寝られなかった」などという生徒が多いです。

このような生徒は水分を摂取していても発症リスクが上がります。

暑いとどうしてもそうめんなど炭水化物に偏りがちですが、低タンパクの影響は多岐にわたって影響が出ますので注意しましょう。肉類や卵・チーズやヨーグルトなどの乳製品・豆腐や納豆など大豆タンパク・魚類などのタンパク質をしっかりと食べましょう。

始業前には栄養を考えた朝食をしっかりと摂り、夜更かしをせず睡眠時間を十分にとるなど、規則正しい生活を送ることが大切です。

熱中症に負けない強い身体作りを心がけていきましょう！

最近、風邪の症状を訴える生徒が多くなっていました。また、先日の雨の日に傘を差さない人、カッパを着ていない人が見られました。



風邪をひくと、体の免疫システムがウイルスをやっつけようと闘ってくれますが、これは非常にエネルギーを消耗します。この状態が長引くと風邪は治りかけても、免疫力が低下した状態になってしまいます。

- ・雨具を使う(傘を差す・レインコートを着る)
- ・運動後は着替える(汗の始末)
- ・睡眠の環境を整える
- ・規則正しい生活習慣をする など風邪をひかないよう工夫をして、**体調管理、環境コントロールのできる人になりましょう！**



～教育相談室より～

～もうすぐ夏休みです～

コロナ禍の影響で、あっという間に7月中旬になりました。今年の夏休みは短期間となりますが、皆さんはどのように過ごしますか？

6～7月の学校生活はいかがでしたか。

体調を崩したりストレスで生活が乱れてしまった人もいたのではないのでしょうか。

青年期において「親友」の存在はとても重要です。親友は「自分の姿を映し出す鏡のような存在」だからです。部活動やクラス活動、学習活動、登下校などで「親友」を作り悩み多き青年期を乗り切ってください。



※注意⇒ ただし、SNS での出会いには十分に注意してください。

犯罪に巻き込まれるケースが後を絶ちません。

身近で同年代の話題が共有できる友達を見つけましょう。

あなた方の弱みに付け込んで狙っている大人がネット上に潜んでいる時があり、たいへんな問題になってしまうことがあります。



～生徒課より～

先日、皆さんにはいじめアンケートに答えてもらいましたが、改めて「いじめ」の定義について説明します。

「いじめ」とは心理的又は物理的な影響を与える行為(インターネットを通じて行われるものを含む。)であって、対象となった児童生徒が **心身の苦痛**を感じているものをいう。(必ずしも同じ学校の生徒同士であるとは限らない。)

〈具体的な例〉

- ① 冷やかしかからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる。
- ② 仲間はずれ、集団による無視をされる。
- ③ 軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれたり、蹴られたりする。
- ④ ひどくぶつかられたり、叩かれたり、蹴られたりする。
- ⑤ 金品をたかられる。
- ⑥ 金品を隠されたり、盗まれたり、壊されたり、捨てられたりする。
- ⑦ 嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをされたり、させられたりする。
- ⑧ パソコンや携帯電話(スマートフォンを含む)等で誹謗中傷や嫌なことをされる。等



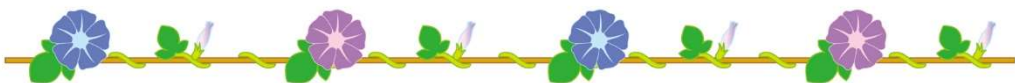
たとえ自分がふざけているつもりであったり、好意で行った行為だとしても、相手が心身に苦痛を感じているものはすべて「いじめ」になります。

今までの皆さんの友達との関わりあいの中で、当てはまることはないですか？

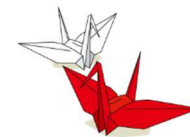
「相手の気持ちに立つ」ということが、「いじめ」が起きないためにもっとも大切なことです。

もし、友人関係などで相談したいことがあれば、

一人で悩まず先生や家族に相談してください。



～生徒会より～



『九里祭 8月28日(金)開催します!』

今年度は、コロナウィルスの影響で校内行事のみの1日開催となってしまいました。ですが、全校生が九里祭を楽しんで、かつ団結できるような企画の準備を進めています。主な内容としては、「**文化部の展示**」「**全校制作**」「**メインイベント**」の**3本立て**です。その中でも「全校制作」では、コロナの終息や亡くなった人の追悼の意を込めて、全校生で千羽鶴を折って、それを繋げてメッセージを作ります。今のうちに鶴の折り方を予習しておきましょう!



～お知らせ～

日程 7/15 水	内科検診(1年生)
7/16 木	放課後2年生 課題研究指導日
7/18・19	高体連代替大会
土、日	ソフトボール・弓道・陸上・テニス・野球
7/22 水	内科検診(3年生・2年生プログレスコース)
7/23 祝	海の日
7/24 祝	スポーツの日
7/25 休業日	
7/26 日曜日	
7/29 水	短縮② 7時間目 学園祭準備
7/30 木	短縮② 7時間目 学園祭準備
7/31 金	午後全校集会・LHR

毎日の検温・体調チェックが朝のルーティーンになってきたようです。朝 HR でチェックしますので記入を忘れないよう準備しましょう。登校しない休日や夏休みでも記録を継続していきます。