



防ごう「熱中症」「ネットトラブル」 ～明日から夏休み～

熱中症

異常な暑さが続いている今年の夏のキーワードは「熱中症」でしょうか。高齢者だけでなく小学1年生死亡という痛ましいニュースもありました。

中郷西中でも、毎日暑さ指数＝WBGTを測定し、指数が31℃を超えた時は、部活動中止等の対応をしてきました。WBGTの値が28℃以上31℃未満で「厳重警戒」、31℃以上になった場合は「危険」と区分され、日常



生活に関する指針では熱中症が「すべての生活活動でおこる危険性」とされています。

(※WBGTの値は気温、湿度、輻射熱の三つの要素をそれぞれ1：7：2で取り入れた温度の指標です。※環境省の熱中症予防情報サイトより) 今後も、WBGTが31℃以上になった場合は部活動等の運動を中止する等の対応をしていきます。(顧問が

ついてのミーティング等はOK) 運動に関する指針は下記のとおりですので御覧ください。

eライブラリ



今回は7月1日から7月22日までの取組時間が長かった生徒全校トップ7を紹介します。
 第1位 2-1 栗田 佳奈 さん
 第2位 1-2 瀬川ジョエルさん
 第3位 3-3 鈴木 陽大 さん
 第4位 1-4 岩松 春佳 さん
 第5位 3-3 室住 綾音 さん
 第6位 1-4 生田 久人 さん
 第7位 3-2 高井 美瑠 さん
 夏休みも頑張れ西中生!

● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃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、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃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をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、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。

防ごうネットトラブル

7月20日(金)にKDDIの職員に御来校いただき、「KDDI スマホ・ケータイ安全教室」を開催しました。SNSを

利用した場合に起きるトラブルについて丁寧に説明していただきました。(詳細は本校HP参照)



以下のことに十分気を付けましょう。

- ・インターネットのデータは誰でも見られる(良い人ばかりとは限らない、悪意をもった大人、詐欺師も…)
- ・ネットでは正体がばれない(子供、女の子などと言っても、実際は大人だったり男だったりする。)
- ・一度アップしたデータは全て削除できない(ダウンロードされて拡散されてしまうことがあります。)
- ・将来に影響する可能性がある(過去のいたずらによって、就職・結婚ができなくなった例があります。)

携帯、スマホ、タブレット、ゲーム機はとても便利で楽しいものです。それぞれの特性を確実に理解し、発達段階に沿って正しく使うよう、保護者が指導・監督してください。フィルタリングをきちんとし、保護者による使用制限機能を使って正しく制限(ペアレンタルコントロール)するようお願いいたします。参考として、「家庭での約束」、「子どものSOSのサイン」の例を掲載します。御活用ください。

インターネット・スマホのルール(家庭での約束)(例)

- 1 続けて__時間以上使わない
- 2 夜__時を過ぎたら使わない
- 3 食事中はスマホを触らない
- 4 夜寝るときはスマホの電源を切る
- 5 スマホ・ゲーム機は家族が集まる場所で使う
- 6 フィルタリングは18歳まではずさない
- 7 ネットショッピングは子どもたちだけで利用しない
- 8 ネットゲームで勝手に課金しない
- 9 自分のWebページやブログは親に相談してから作る
- 10 ネットやSNSで知らない人からの応答には返信しない、また、ネットで知り合った人には会いに行かない
- 11 ネットに個人情報や脅迫する内容を書き込まない
- 12 ネットやSNSで人の悪口を書いたり、仲間はすれにしたりしない
- 13 将来自分が見て困る写真や動画を人にあげたり、ネットに載せたりしない
- 14 困ったり分からないことがあったりしたら大人に相談する
- 15 公共の場所では、人に迷惑を掛ける行為をしてはいけない(マナーモード、ながらスマホ等)



子どものSOSサイン

- 1 学校の話・友達の話をしなくなる
- 2 妹、弟をいじめるようになる
- 3 大笑いすることが無くなる、うまく笑えなくなる
- 4 食欲がなくなり、不眠、また、体調が悪くなる
- 5 妙に暗くなったり、キレやすくなったりする
- 6 携帯に連絡・メールが来ても親の前では取らなくなる
- 7 成績が急に下がる
- 8 話しかけても「ボー」として、他のことを考えている
- 9 お金の使い方が荒くなる
- 10 学校用品をなくしたり、破損の後が見受けられたりする



※ 上記のサインは、ネットいじめにあっている場合やその他のトラブルを抱えている時に出すサインの例です。