

# 美々津中学校通信

6月号

R6. 6. 1

発行者校長



美々津中HPへ

## 暑熱純(順)化を考える六月 熱中症防止のために

六月に対するイメージを皆さんはどのように考えていますか。六月は、梅雨、じめじめ、紫陽花、洗濯物が乾かない、外で活動できる日が少ないなどの印象が強いと思います。確かに、日本独特の梅雨の季節です。で、日差しが少なく、雨天が多くなるのは仕方のないことかもしれません。しかし、晴れた日には、30度を超える真夏日も多く、決してその暑さは侮れないものです。

雨天の続いた後に、30度を超える気温の中で活動をすると熱中症の危険度が増すようです。私たちの体は、季節に応じて段々と暑さや寒さに順応していくようにつくられています。特に、春から夏にかけては、気温の上昇とともに、皮膚や内臓など徐々に順応していくようになっていきます。ところが、最近の異常気象に伴い、急激に暑くなる傾向(春がなくなつたのでは)も相まって、体の順応が追いつかなくなっている面があります。段々と暑さに慣れていくことを「暑熱純化」といいます。あまり、聞き慣れない言葉ですが、今これが注目されています。熱中症の最も多い時期は、やはり七月・八月の真夏の時期です。しかし、五月や六月にすでに、熱中症



が発症しています。なぜ、初夏の時期に熱中症が発症するのでしょうか。それは、暑熱純化が来ていないからです。つまり、体はまだ28度くらいでもその熱さに耐えられないものになっていないため、オーバーヒートするということです。この六月は、雨天の続く日が多いかもしれませんが、暑熱純化した体をつくっておかないとそれほど気温は高くなっても熱中症になる可能性があります。暑熱純化するためには、どんな対策が必要なのでしょう。次のような対策が効果的のようです。

- ①ウオーキングなら30分、ジョギングなら15分
- ②サイクリング30分
- ③ストレッチャなど30分
- ④シャワーだけでなく湯船につかる入浴

このようなことを心掛け、数日から2週間実施すると暑熱純化されるようになります。ぜひ、この時期運動等をされるときは、十分に先述のようなウォーミングアップを行って活動して見てください。



## 5/10 スケッチ大会

五月十日(金)は、スケッチ大会が開催されました。本行事は美々津中ならではの行事の一つで、毎年開催されているものです。美々津地域には、神武天皇お船出の地として神話と伝説で語られ、古くより耳川流域の物資の集散地として栄え、その廻船問屋街を中心とした町並みは、昭和六十一年に重要伝統的建造物群保存地区として国の選定を受けています。(本HP学校の概要参照)このような歴史の遺産のある本地域を誇りに思うと共にしっかりとその伝統を伝え、残すという趣旨からこのスケッチ大会が開催されています。今日は五月晴れの好天に恵まれたものの日差しが強く、日なたでのスケッチはかなりエネルギーの要る作業となりましたが、子どもたちは思い思いに選んだ場所で黙々とスケッチに打ち込んでいました。



午前中、現地でのスケッチを終え午後は学校に帰り、色塗り(水彩画)をしました。一年生は、初めての経験でしたが、必死に取り組む姿が印象的でした。二、三年生は慣れた手つきでスケッチに取り組み、レベルの高い作品が期待できそうです。

暑い一日でしたが、子どもたちはたいへんよく頑張っていました。



## 5/27 生徒総会

五月二十七日(月)本年度の生徒総会が開催されました。まず、会に先立って黒木剛仁生徒会長が「一年一度の総会ですので、全校生徒にとって有意義な話し合いになるよう協力してください」と呼びかけ、会がスタートしました。

議長には、三年生の八尋貴光さんと二年生の赤木優奈さんが選出され各専門委員会の年間目標および活動計画の審議が行われました。4つの専門委員会(学習・生活・健康・プログラム)の審議が順調に進み、すべて承認されました。その後、生徒会会計の決算報告・予算案の提案が行われ、こちらもすべて承認されました。

後半は、「昼休みの過ごし方」をテーマに全体討議をしました。提案理由として、昨年度から昼休みの過ごし方については、道具の使い方や返し方、図書室の利用の仕方等に課題があり、問題となってきました。そこを自分たちの手で何とか改善できないか、よりよい過ごし方ができるかを話し合おうということでした。

協議の柱は、「外での遊び方・道具の扱い方」、「道具貸出のルールの見直し」の2つです。この2つの柱を中心に様々な意見が出されました。道具の扱い方や破損させるときは、道具の扱い方や破損させるときは、具体的な意見が出されました。

が、この場で出された意見をもとに、中央委員会で正式なルールづくりをすることになりました。

今回の話し合いを通して、昼休みの過ごし方に全校生徒が関心をもって協議したことがまずは一番よかったと思います。自分たちの課題を自分たちの手で改善するという自治の芽が膨らんだのではと今後に期待がもてる機会になりました。



## 5/14 PTA運営委員会

五月十四日(火)に本年度第一回のPTA運営委員会を開催しました。委員会開催前に、執行部会を開き、事前に打合せ等を行い委員に臨みました。会に先立って橋口智一会長より、このPTAの活動が子どもたちの毎日の活動の支えになっていること、保護者自身もこの活動を通して楽しく取り組んで欲しいとの話しがありました。

また、校長(私)から先週実施したスケッチ大会の子どもたちの様子や小中一貫に向けての準備の必要性などの話をしました。

今回の運営委員会は、各専門部毎の顔合わせとともに、副部長の選出、年間活動計画の作成が主な内容でした。各部会ともに活発な議論がなされ、今後が大変楽しみになるような雰囲気での会になりました。



## 行事予定

- 6月 3日(月) プール開き
- 6月 4日(火) 検尿2次
- 6月 5日(水) 小中連携協議会
- 6月 6日(木) 眼科検診
- 6月 7日(金) 推戴式
- 6月 8日(日) ~9日(日) 日向地区中学校総合体育大会
- 6月10日(月) 午前中授業
- 6月13日(木) 第1回定期テスト
- 6月14日(金) 第1回定期テスト 高校説明会
- 6月19日(水) 全専会・中央委員会
- 6月20日(木) 第1回実力テスト
- 6月21日(金) 第1回実力テスト 平和学習・全校集会
- 6月24日(月) 第2回参観日
- 6月25日(火) 色覚検査

- 6月26日(水) 給食後下校(研修のため)
- 6月27日(木) 平和学習

## 部活動計画

- ◆軟式野球部
  - 6月 1日(土) 練習試合(対宮崎北 美々津G)
  - ★地区総体6/9(日)富島・大王谷の勝者と準決勝(大王谷S)
- ◆女子バレー部
  - 6月 1日(土) 練習試合(美中体育館)
  - ★地区総体6/8(土)5者リンクリーグ(美中体育館)
- ◆女子ソフトテニス部
  - 6月 2日(日) 練習試合(サンパーク)
  - ★地区総体6/8(土)団体戦 6/9(日)個人戦(お倉ヶ浜)
- ◆卓球部
  - 6月 1日(土) 練習試合(未定)
  - ★地区総体6/8(土)団体戦 6/9(日)個人戦(市体育C)