

赤塚一中生活だより

令和8年6月2日発行 No3
板橋区立赤塚第一中学校
校長 杉山 晶恵
生活指導主任 佐藤隆道

運動会を終えて

5月23日に運動会が実施されました。

「燃えろ青春！～友情と協力で頂点へ～」の
スローガンの元、運動会実行委員が中心とな
り取り組むことのできた運動会であったと感じます。

特に当日は、一人ひとりが全力で頑張ることができていたと強く感じます。

今回の運動会で得た、「責任感」や「協調性」等の力を、今後の学校生活に生かすことが
大切です。運動会だけで終わらせることなく、各自が今後必ず生かしていきましょう。

実行委員を中心に、各係の皆さんの協力があり、選手は競技に集中することができました。
ありがとうございました。



登下校時の広がりについて

皆さんは、自分が交通事故の加害者や被害者にな
るかもしれないと考えたことはありますか。おそらく、
多くの人が考えられていないのではないでしょ
うか。

赤一では、特に下校時に道に広がっている様子が見られます。それを危険だと感じた方から
何度か学校に連絡が入ったこともあります。気を付けていても起こる可能性があるのが事
故です。気を付けていない場合には、その可能性は当然上がります。できる限り事故に遭
うことがないように歩道を歩くなど、交通ルールを守りましょう。



時間への意識を高くしよう

時間を守ることは、社会に出ても当然求められます。
また、時間を守るということは、他者の時間を大切に
することにもなります。逆に、理由なく時間を守るこ
とができない人は、人の時間を奪っていることになり
ます。学校生活の中で、時間への意識がまだ低いと感
じる場合があります。自分の時間や、他者の時間を大
切にするためにも、時間への意識を高くしていきま
しょう。



熱中症に気をつけよう！

昨年の5月～9月に熱中症で救急搬送された方は全国で100,510人。一日あたり600人以上の方が搬送されている計算です。以下に、熱中症が疑われる症状と予防について書いておきます。各自が確認し、熱中症対策に努めましょう。

＜熱中症の疑いのある症状＞

- 1 手足や腹筋のけいれんや筋肉痛
- 2 全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛
- 3 顔面蒼白、ふらつき

＜予防＞

- 1 三食（特に朝食）をきちんと摂る。
- 2 睡眠時間を確保する。
- 3 環境条件に応じたこまめな水分補給をする。
- 4 服装を調整し体温調節を図る。



暑さ指数（WBGT）と熱中症

暑さ指数とは、「湿度」「日射・輻射（ふくしゃ）」など周辺の熱環境、「気温」の3つを取り入れた指標のことです。この指標が31以上となると、原則運動中止です。そのため、保健体育の授業、部活動、昼休みの校庭使用などができなくなることがあります。赤一の校庭の職員室前に置いてある計測器が暑さ指数を計測する機器です。

下に熱中症予防のための運動指針を載せます。確認し熱中症を予防しましょう。



気温	暑さ指数	熱中症予防運動指針	
35° 以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止。
31° ～ 35° 未満	28 以上 31 未満	厳重警戒 激しい運動中止	激しい運動は体温が上昇しやすいため避ける。10～20分おきに休憩を水分補給を行う。
28° ～ 31° 未満	25 以上 28 未満	警戒	30分おき位に休憩をとり水分補給を行う。
24° ～ 28° 未満	21 以上 25 未満	注意	熱中症の兆候に注意をしながら、運動の合間に積極的に水分補給を行う。
24° 未満	21 未満	ほぼ安全	危険は小さいが、適宜水分補給を行う。

環境省熱中症予防情報サイトより