



福山市立幸千中学校
生徒指導だより①
2024年7月17日(水)

ウェルビーイングとは心身ともに良好な状態にあることを意味する言葉で「幸福」や「健康」などとも訳されます。一人ひとりがウェルビーイングを実感し、優しさと温もりのあふれる学校となることを願い、タイトルとしました。そして、この通信が「命」と「生き方」について立ち止まって考える機会となることを願っています。

熱中症嚴重警戒 ～「暑さ指数 WBGT31」の場合 体育・運動部活動を中止します～

今年度も気温の高い日が続いています。みなさん元気に過ごせていますか？暑い季節となり、全国でも体温を超える気温が記録されるなど、災害ともいえる環境が私たちの命を脅かしています。事実、死亡事故が各地で発生するなど、本校においても他人事と捉えることなく、命を守るための対策を講じます。

昨年度と同様に幸千中学校では運動（活動）開始前の暑さ指数（WBGT 値）が31 またはそれ以上になった場合、体育の授業や部活動での活動を中止します。暑さ指数とは熱中症の危険性を判断する環境条件の指標であり湿度、気温、気流（風）、輻射熱（地面からの熱）を踏まえ、総合的に判断されます。

「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（環境省・文部科学省）」

（出典：「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」（環境省・文部科学省））

暑さ指数 (WBGT)	湿球 温度	乾球温度 ※3	注意すべき 活動の目安	日常生活に おける注意事項 ※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。 嚴重警戒(激しい運動は中止) 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。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※4は運動を軽減または中止
28～31℃	24～27℃	31～35℃			
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 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。

（※1）日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』（2013）より

（※2）日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より。同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

（※3）乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

（※4）暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

ただし、暑さ指数（WBGT）が31に満たない場合でも、注意・警戒が必要であり、活動内容・場所の変更を行う時もあります。体育館での活動も換気を徹底し、熱がこもらないよう留意しますが、体育館での暑さ指数が31を超えた場合も活動はグラウンドと同様に活動を見合わせます。

祝

第8回広島県中学校テニス選手権大会 出場
(男子シングルス)
32R 栗田創次郎くん
日時：7月7日(日) 会場：広島広域公園テニスコート

祝

第57回広島県中学校体操競技選手権大会 出場
(跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか)
11R 萩原夏実さん 14R 竹縄あずさん
日時：6月23日(日) 会場：広島県立総合体育館

祝

第51回広島県中学校陸上競技選手権大会 出場
31R 佐藤結衣さん (共通女子 走幅跳)
31R 中谷天翔くん (共通男子 110mハードル)
13R 渡邊快音くん (1年男子 100m)
34R 力石歩香さん (共通女子 砲丸投)
35R 日谷都乃さん (共通女子 走高跳)
33R 石井希咲良さん (共通女子 走高跳)
日時：7月13日(土)、14日(日)
会場：ホッススタッフフィールド広島 (広島広域公園陸上競技場)

今年も多くの生徒が県大会への出場を決めています！

祝

第55回広島県中学校卓球選手権大会 出場
25R 河相颯佑くん (個人戦出場)
35R 河村季歩さん (個人・団体戦出場)
32R 前結香理さん (個人・団体戦出場)
33R 池田愛琉さん 35R 藤井結暖さん 34R 稲屋綺良さん
11R 山本裕菜さん 32R 村上琉月さん 11R 西田琳虹さん
(団体戦出場)
日時：7月14日(日)、21日(日) 会場：IHI アリーナ呉 ほか

祝

第70回全日本中学校通信陸上競技 広島大会 出場
31R 佐藤結衣さん (共通女子走幅跳)
13R 渡邊快音くん (1年男子100m)
日時：7月6日(土)、7日(日)
会場：ホッススタッフフィールド広島 (広島広域公園陸上競技場)

生徒総会

7月11日(木)は生徒総会が行われました。今年度の生徒会活動についての質疑や回答を行い、今年度も「クラス提案」として各クラスからの質問とそれについての議論が行われました。当日に向けて、生徒会執行部の皆さんを中心に準備を進めてきました。各クラスからの質問やそこから新たに対話が生まれるなど、有意義な時間となりました。

(写真：議長に選出された 34R 佐藤初くん)

中学生の主張大会

7月13日(土)に北部市民センターにて「中学生の主張大会」が開催されました。市内19の中学校が参加し、本校からは31R 猪原遼平くんが出場しました。

猪原くんは「成長・挑む」と題し、学校での学習や人との関わりの中で培った価値観について、自身の言葉で力強く表現することができました。堂々とした発表の姿、そして自分の課題に真摯に向きあい、よりよく生きようとする主張に多くの方からの拍手が送られました。

