



学校だより

学校の教育目標

- ・思いやりがあり、心の豊かな人になろう
- ・自ら学び、考え、表現できる人になろう
- ・心身ともに進んで鍛え、健康な人になろう

第4号

令和4年7月19日
杉並区立阿佐ヶ谷中学校

「生徒会企画 お昼寝タイム」

校長 工藤 康男

関東甲信地方の梅雨明けは平年に比べ、22日早く、6月27日頃となりました。連日、35℃以上の猛暑が続き、屋外の教育活動（保健体育・部活動）にも支障がありました。特に熱中症には、厳重な注意が必要です。熱中症とは、気温の高い環境にいることで体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。私自身も、今までに何度も熱中症になったことがあります。幸いなことに、重症度が一番軽いⅠ度であったため、めまいやたちくらみ程度で済みましたが、意識障害、けいれん、手足の運動障害が起こるⅢ度となると、入院して集中治療の必要性のある重症となります。場合によっては、いのちの危険性もある、とても身近で怖い病気です。また、気温だけを注意していれば避けられるとは限りません。自分の熱中症の経験でも湿度が大きく関係していると思われまます。気温が高いと、本来、身体から蒸発する気化熱で熱が奪われ、体温が下がりますが、湿度が高いと、水分がなかなか蒸発せず、身体に熱がこもります。

屋外でのマスクの着用も注意が必要です。マスク着用については、屋外でソーシャルディスタンスが保たれていれば、マスクの着用の必要はありません。マスクの着用によって熱中症の

はありません。マスクの着用によって熱中症のリスクが高まると言われています。運動などで身体に負担がかかり、呼吸が苦しくなるような場合には、必ず、マスクを外すようにしてください。学校においても、屋外でのマスク着用と熱中症対策については指導しておりますが、ご家庭でもご配慮いただくと有難いです。

さて、6月30日（木）と7月12日（火）に生徒会企画の『お昼寝タイム』を実施しました。給食終了後、所属のクラスの教室で、「適度な休憩を取り、午後の授業によりいっそう集中するため」をねらいに行いました。頭がスッキリし午後の授業に集中することができたなどの良い面もありましたが、寝付けない生徒や、深い眠りに入りその後の授業に支障があるなどの課題もありました。しかし、生徒の意見からこの取組を実現できたことに意義があります。生徒一人一人が本校をよりよくしたいと考えることが「みんなのしあわせを創る阿佐ヶ谷中学校」に繋がると考えます。

この先も、暑い日が続くと予想されています。心にゆとりをもち、『お昼寝タイム』を設けながら自分の体調管理をしっかり行い、充実した夏休みにしてください。9月1日（木）に、さらに成長した姿で登校するのを楽しみにしています。

教育活動報告

7月3日(日)、令和4年度杉並区中学生レスキュー隊発足式と第1回合同訓練が本校アリーナで開催されました。学年閉鎖等で出席できたのは3名だけでしたが、AEDや消火器、車いすやガスの復旧操作訓練を行いました。



7月6日(水)～8日(金)、2年生が職場体験を行いました。今年度は各自が体験先を開拓するという、キャリア教育の根本からのスタートとしました。体験を通して社会に対する思いや考えを深め、地域の中学生としていくらか成長できたと確信しております。事業所の皆様、ありがとうございました。



職場体験にご協力いただいた事業所様◆サイゼリヤ南阿佐ヶ谷店◆コメダ珈琲ピーンズ阿佐ヶ谷店◆Ten tone◆細田工務店◆ペットショップのコジマ◆杉六小◆和菓子福吉◆ホテルルートイン東京阿佐ヶ谷◆阿佐ヶ谷中◆警視庁高井戸警察署◆あゆみBooks◆ユニクロピーンズ阿佐ヶ谷店◆サイゼリヤ高円寺店◆JR御茶ノ水◆銀河鉄道◆エクラン◆高円寺北保育園◆洋服の青山荻窪駅前店◆日昇園◆高円寺動物病院◆阿佐ヶ谷南児童館◆世尊院幼稚園◆Chawan ピーンズ阿佐ヶ谷店◆阿佐ヶ谷南保育園◆神鶏阿佐ヶ谷店◆杉一小◆杉七小◆マツモトキヨシ阿佐ヶ谷マールセンター店 (敬称略)

7月9日(土)、3年生を対象に「卒業生のお話を聞く会」を実施しました。4人の卒業生のお話を聞くことで、受験に向けての心構えを学ぶことができました。



9月の予定

月日	曜日	給食	行事予定
9/1	木	×	始業式 避難訓練(集団下校) 職員会議
2	金	○	選挙管理委員会
3	土		オータムコンサート
4	日		
5	月	○	全校朝礼 各種委員会 6校時カット
6	火	○	
7	水	○	選挙管理委員会 校内研修会
8	木	○	安全指導 修学旅行事前検診(3) 役員選挙リハーサル
9	金	○	生徒会役員選挙 選挙管理委員会
10	土		
11	日		
12	月	○	生徒会朝礼
13	火	○	
14	水	○	職員会議
15	木	○	修学旅行(3)始
16	金	○	
17	土	○	修学旅行(3)終 土曜授業
18	日		
19	月		敬老の日
20	火	○	補充週間始
21	水	○	
22	木	○	補充週間終
23	金		秋分の日
24	土		
25	日		
26	月	×	中間考査始
27	火	○	中間考査終
28	水	○	学年会
29	木	○	
30	金	○	

7月11日(月)、1年生を対象に「セーフティ教室」を実施しました。今回は夏休み前ということもあり、SNSトラブル予防を目的とした講話を杉並警察署の方からいただきました。ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

