



河内長野市立長野中学校

学校だより 夏休み号 令和4年7月20日

【教育目標】

つながりを大切に 心豊かに学び合い たくましく生き抜く力の育成
http://www.kawachinagano.ed.jp/nagachu/



楽しい夏休みがやってきた！

明日から約40日間の夏休み期間に入ります。それぞれ休み中の長期計画を立てていることでしょうか。今年は、例年と少し違った気候になりました。いつもなら梅雨の時期は長雨が続き、まわりを海に囲まれた日本列島にとっては貴重な雨となるところが、知らぬ間に梅雨が明け、熱中症アラートが警戒レベルを示す暑さとなりました。梅雨が明けた後に雨の日が続くなど、気候の変動に戸惑いました。晴れや雨は適度であれば過ごし易いですが、こればかりは直接コントロールができません。猛暑により電力不足が叫ばれ「節電要請」が政府から出されています。皆さんにとって楽しい夏休みとは、どんな夏休みでしょう。一番は「後悔しない夏休みにすること」ではないでしょうか。終わってから良かったと思える夏休みになるように計画性のある夏休みにしてください。



勉強にスポーツに、そして文化活動に精を出す！

長期休暇となると、「まだ日にちはある」と時間を無駄使いしがちです。7月21日からは学校に来ている時と同じように、規則正しい生活を心掛けることが健康維持の第一歩です。一人1台タブレット端末を皆さんに持ち帰ってもらい、毎日の体温測定など自分の健康管理を行ってもらいます。その他にも夏休みの宿題をタブレットで仕上げたり、タイピングなどタブレットを使って練習したりすることもできます。課題を自分で作成してインターネット上で提出することもあると聞いています。



自宅にいれば、できることもあります。夏休みには冬に向けた体力作りも欠かせません。プロ野球選手をはじめとして、各

種スポーツ選手は、試合に向けて走り込みや投げ込み、筋力アップなど試合に活かせるトレーニングを積み重ねています。皆さんも、来る本番に向けて地道な努力を惜しまず続けて欲しいです。



また、日常生活に欠かせない音楽は心を癒します。リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック放送テーマソングとして放映された、安室奈美恵さんの「Hero」を最近よく聞いています。歌詞に出てくるI will be your hero.の willには「意思」という意味もあるそうです。I will be your hero.の willの意味には、「あなたのヒーローに（必ず）なる」という強い意志が込められているのでしょうか。歌の中で一番印象的なのはI will be your hero. And you are my hero.と続くところです。「私はあなたのヒーローになる。そして、あなたは私のヒーローなの」というところにしびれました。お互いが支え合いながら過ごしていくという意味でしょうか。

めげそうな時もつらい時も、支えになってくれる人がいるとそれを乗り越えられると思います。失敗は誰でもあります。素直な気持ちでお互いが真に信頼し合える仲間であることを本当に願っています。

読書にふける

夏休みの楽しみとして「読書」があります。今年度は2月に2年生を対象として、好きな本を紹介するビブリアバトル大会が市内小中学校で開催されます。河内長野市版は「河内長野市 B1 Best Book Battle グランプリ」と銘打って、「読書を楽しむ」本の紹介合戦を行います。

終業式に校長先生から、印象に残った本の紹介をします。皆さんも気になる本や感動した本、心に残った本など、ビブリアバトル大会を意識した取り組みをやってみてはどうでしょうか。文字（活字）にふれて本のイメージを膨らませ、読書に親しむ時間を作ってください。将来の芥川賞や直木賞作家が長野中学校から輩出できると素晴らしいですね。



連絡事項 事故防止 PTA 活動 学校運営協議会

〇水辺事故の防止

感染症拡大防止のため海水浴場やプール等が開設を取りやめるケースが多くあり、身近で利用できる河川や海水浴場を設置していない砂浜での水難事故件数が増加しています。安全を確保できる遊泳場で保護者の監督のもと体験活動がなされるようにお願いします。

コミュニティ
スクール

〇第1回学校運営協議会

7月5日（火）に第1回学校運営協議会が行われました。学校運営協議会とは、教育委員会が設置する機関で、学校と地域住民や保護者が学校運営の基本方針や課題を共有し、その内容を承認したり、課題の支援策を話し合ったりする組織です。今回の議案は、委員紹介、委嘱状授与、教育方針の説明・承認、意見交換でした。学力向上や不登校支援の課題共有と支援策の検討がなされました。

〇第1回PTA運営委員会

・給食購買パン試食会を9/16（金）に予定しています。7/13（水）にチラシを配布していますのでご参加を希望の場合は参加票のご提出をお願いします。

PTA

・環境整備作業を8/19（金）に行います。ご参加いただける方は参加票のご提出をお願いします。当日は8時から1時間程度行います。雨天の場合は中止します。（HPでお知らせします。）

・来客用スリッパ・サーキュレータの購入

スリッパのソール剥がれが多くなってきたため、今年も来客用スリッパを更新しています。また、感染防止のため教室換気用サーキュレータの購入を進めています。ご理解とご協力をお願いします。



・サブバッグの値上がりについて

原材料費、染料費、物流費の高騰により取扱業者から値上げするとお知らせがありました。新入生販売分より販売価格1350円から1500円へ値上がりします。ご理解とご協力をお願いします。

9月停止日			
給食停止日 全体	9月1日(木)	パン停止日	9月1日(木)
パン昼販売	9月2日(金)	9月14日(水)	9月15日(木)
	9月16日(金)	9月28日(水)	9月29日(木)
	9月30日(金)		
部活動停止日	9月1日(木)	9月5日(月)	9月8日(木)
	9月15日(木)	9月22日(木)	9月26日(月)
		9月29日(木)	9月30日(金)

○第1回学校保健委員会

7/12(火)14時より学校保健委員会が開催されました。

健康診断の結果、生徒の保健体育委員会活動の内容、学校の様子が話し合われました。また学校3師の先生(内科医、歯科医、薬剤師)より今日的な課題や検診結果の解説がありました。

・起立性調節障害について

不登校などだらしがないとみられがちな疾患であるが、思春期の子どもの10%くらいで、100万人ほどいるといわれている。特徴的な症状はないが、頭痛やめまい、立ちくらみ、夜になって調子が良くなるなど症状がある。抑うつとの違いは日内変動があることである。次の身体症状11項目のうち3つ以上か、強い症状が2つ以上で疑いとなる。

- ・立ちくらみやめまい
- ・入浴時や見たり聞いたりしていると気分がわるくなる
- ・動悸や息切れがする
- ・顔色が青い
- ・頭痛
- ・立っていると気分が悪い
- ・朝に起きられない
- ・食欲不振
- ・腹痛
- ・疲れやすい
- ・乗り物に酔いやすい

疑いのある場合には小児科を受診し、問診、起立試験を行い器質診断をする。基本的に除外診断となる。朝が弱いけど夜に元気になるなら起立性調節障害が疑われる。

治療については、軽度中等なら生活習慣の改善に努める。早寝早起きや適度な運動を行う。立ち上がりの動作の時にはゆっくりと立ち上がるようにする、足踏みしながら立ち上がる。長時間の起立を避ける。水分塩分摂取をする。重症の場合は薬物療法となる。自律神経失調症の疑いとなる。失神は子どもにはまずない症状であるが、これがある場合は小児科等で検査が必要となる。交感神経と副交感神経のスイッチの乱れが原因。

・健診結果(歯科)について

永久歯の虫歯は少ない。これまでより減ってきている。一方歯肉炎や歯列不正が増えている。今年虫歯がある生徒は昨年、一昨年も虫歯がある生徒である。同じ生徒が毎年健診で指摘されている。100人につき1~2人が虫歯を持ち続けている。歯列不正は

機能性に問題がある。擦り合わせやかみ合わせに支障が出る。正咬合(正しいかみ合わせ)であれば、前の歯が後ろの歯を守り歯を痛めることが少なく、歯周病をひどくさせること、歯を失うことを防ぐことができる。実際に8020運動(80歳で20本の歯を残す)達成者の多くは歯列の良い人である。

・感染症対策について(換気)

教室では空気のとどみが問題となる。流れが悪いと炭酸ガス(二酸化炭素)濃度が高まる。対角線の窓を10cmほど開放し、換気すると3分の2以下まで二酸化炭素が減る。外気圧(風)があると10分ほどで空気を入れ替わる。風がない時には強制排気を行う。対角線の外へサーキュレータや換気扇で10分ほど排気すれば換気できる。空気がよどむと感染率が上がるため換気を実施されたい。エアコンそのものは空気を入れ替えない。空気を入れ替えることが肝要。また感染対策には手洗いうがいが続ける。気温が37度を超える日もあったがエアコンの使用と換気の大切さを伝え続けるようにする。

主な予定	
7月20日(水)	終業式
7月21日(木)	わかあゆサマーフェスティバル
8月10日(水) ~ 8月15日(月)	学校閉庁日
8月19日(金)	PTA環境整備作業
8月26日(金)	全校登校日
9月1日(木)	始業式・結団式
9月2日(金)	3年クラブ写真・応援リーダー会議
9月6日(火)	3年チャレンジテスト・12年生実力テスト
9月7日(水)	3年クラブ写真準備日
9月12日(月)	専門委員会(体育大会係会議)
9月13日(火)	体育大会学年練習1回目
9月15日(木)	体育大会全体練習・応援練習1回目
9月17日(土) 7時~13時	錦溪幼運動会予行為グラウンド使用不可
9月20日(火)	専門委員会(体育大会係会議)
9月21日(水)	体育大会全体練習・学年練習2回目
9月23日(金) 14時~17時	錦溪幼運動会準備為グラウンド使用不可
9月24日(土) 7時~14時	錦溪幼運動会為グラウンド使用不可
9月25日(日) 7時~14時	錦溪幼運動会為グラウンド使用不可(予備日)
9月26日(月)	応援リハーサル
9月29日(木)	体育大会予行
10月1日(土)	体育大会

中学生の保護者の皆様へ

子供が関係する交通事故発生状況を見ますと、夏休みを迎える7月中旬から8月下旬にかけて増加する傾向にあります。子供達も夏休みに入り、学校生活から離れ開放的な気分になり、友達同士で行動する機会も増え、ちょっとした油断から交通事故に遭う可能性があります。保護者の皆様方におかれましては、ご家庭において、日頃から繰り返し交通安全について注意喚起していただくなど、交通安全意識向上を図っていただきますようお願いいたします。

中学生の事故は自転車が最多

- ① 自転車 …約7割
 - ② 自動車同乗中 …約2割
 - ③ 歩行中 …約1割
- ※ 大阪府内2017年~2021年中

自転車は車の仲間です！
ルールを守り、安全運転を心掛けましょう！

ヘルメットの確実な着用

自転車に乗る時はヘルメットを着用
自転車乗用中に亡くなられた方の負傷部位の大半が頭部でした。頭を守って被害軽減！

安全装備を確実に着用！
正しい着用で命を守りましょう！

自転車運転者講習の対象に！

14歳以上(中学生含む)は自転車運転中に信号無視、指定場所一時不停止等の違反行為を繰り返す等すると、自転車運転者講習の受講を命ぜられます。

講習は、自転車の交通ルール等を改めて学習してもらうもので、受講しないと罰則もあります。



交差点では右左右の確認

昼間帯、信号機のない交差点での事故が多く発生しています
○ 交差点手前でしっかり一時停止
○ 左右の安全確認後通行

車等が来ていないか、いつも通る道でもしっかり止まって安全確認のくせづけを！

自転車保険の加入

大阪府では、条例で自転車利用者の自転車保険加入が義務化されています！子供でも事故の加害者になる可能性があります。未成年も賠償責任を免れません。過去には約1億円の多額賠償の事例も！しっかり加入して、万に備えましょう！

~お知らせ~

YouTube 大阪府警察交通部 公式チャンネル

YouTube大阪府警察交通部公式チャンネルで「自転車事故防止」に関する動画を配信しています。右のQRコードを読み込んでご覧ください。

