

# 津田中だより



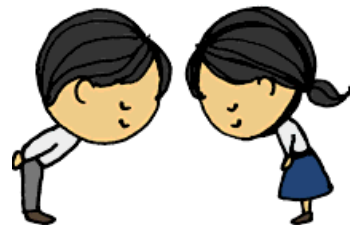
第2号

枚方市立津田中学校  
令和6年5月1日  
発行 校長 田中 博

自他敬愛

## あいさつは どうですか？

～おはよう、こんにちは、さようなら～



朝、校門で先生方と一緒にあいさつをしていると、元気な声が返ってきます。校内で歩いているときも、「こんにちは」と声をかけてくれる人も多くいます。その度に、いい気持ちにさせてもらっています。

あいさつは、生活の中で普通に行っていることですが、あいさつをするということは、「あなたに対して敵対心を持っていない、友好的に思っていますよ。」というサインを、相手に送っていることになるものです。あいさつが苦手な人もいるかもしれませんが、勇気を出してみてもう一度はどうでしょうか。

声を出すのを苦手な思っている人や、恥ずかしい人は、会釈（えしゃく）をする。同じ会釈でも、相手の人と目を合わせてから会釈をする。それが出来てきたら、声を出してあいさつをする。というように、少しずつ頑張ってみてもう一度はどうでしょうか。

学校には、高校の先生などたくさんのお客さんが来られます。また、校区内でも地域の方がたくさんいます。あいさつでいっぱい津田中学校区にしていきましょう！

### 暑熱順化とは？

(一財)日本気象協会HPより

気温が高い日が続きます。真夏だけでなく、この時期から熱中症に意識をして体育の授業やクラブ活動など日常生活を送る必要があります。

暑熱順化という、体が暑さに慣れていくことが大切であると言われています。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせ

せましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

熱中症に注意



## 5月をむかえて…

新学期が始まり 1ヶ月が経ちました。新しいクラスの仲間との学校生活は慣れてきましたか。授業や部活動もしっかり取り組んでいるでしょうか。クラス目標なども決まり、気持ちもひとつにまとまり始めている頃だと思います。3年生は、5月30日から楽しみにしている修学旅行に出発します。1、2年生も6月に入ればすぐに校外学習に出かけます。その前の16、17日には中間テストもありますが、これらの行事にむけての取り組みも始まっていくと思います。取り組みには、クラスや学年の団結は欠かせません。そのためには、自分勝手な考え方をするのではなく、まわりにいる人のことを理解し合い、尊重し合う関係づくりが必要になってきます。一人ひとりの違いを理解しながら団結することで、それぞれの行事が成功していきます。皆さんがそうした意識を持つことで、一人ひとりが居心地のいい学校となっていきます。素敵な思い出ができるよう、しっかり進めていきましょう。

### 最近の授業の様子



皆さんの授業の様子を見て、とても感心しました。どこの教室、体育館、グラウンドに行っても、一生懸命に取り組もうとする皆さんがいました。ペアやグループで学び合ったり、わからないことを聴いたりしていました。これからも「授業を大切に」を大切にしてください。

### 【保護者の皆様へ】

先日の授業参観では、多数の方にご来校いただきありがとうございました。また、授業参観後の学級懇談会では、学校生活のことだけでなく、家庭での生活の様子なども聞かせていただき、有意義な時間となりました。今後も、学校とご家庭と連携して参りたいと存じます。ご支援ご協力の程よろしく願いいたします。

枚方市立津田中学校ホームページ



<https://hirakata.schoolweb.ne.jp/weblog/index.php?id=2720029>

