

津田中だより



枚方市立津田中学校
令和8年5月1日
発行 校長 田中 博

自他敬愛

あいさつを大切に！！



4月に全クラスの授業の様子を見に行きました。授業中の教室に入ると、とても気持ちのいい雰囲気に包まれてきます。特定の学年やクラスではなく、全学年の全クラスどこの教室でも同じでした。

新学期から約1ヶ月が経ちましたが、始業式から今日までの時間があったという間だったと感じている人も多くいると思います。新しい仲間との出会いがあり、新しい集団での生活が始まっています。緊張感とともに、仲間を気遣う気持ちもたくさん出ているのではないのでしょうか。そのため、教室内には温かい空気と皆さんの笑顔があふれているように思えます。皆さんの「いいクラスにしよう！」「頑張っていこう！」という思いが伝わってきました。

人と人との関係では、あいさつを交わすことは欠かせません。自分の気持ちを相手に伝えることが潤滑油となります。言葉とともに笑顔も伝えることができればいいですね。年度の始まりや年度の終わりには、高校関係の方などたくさんのお客さんが津田中学校に来校されます。津田中学校の仲間だけでなく、お客さんにもあいさつができるといいですね。皆さんが歓迎している気持ちをお客さんに伝えてみてください。

ゴールデンウィークが明けると次の週には中間テストもありますが、その後は修学旅行（3年）や校外学習（1、2年）などへの取り組みが本格的になってきます。いろいろな行事を通して、皆さんの気持ちをひとつにしていって笑顔いっぱいの学校生活にしてください。

授業の様子(4月)

学習班で課題に取り組んでいます



暑熱順化とは？

毎年毎年暑くなるのが早くなっているように思います。

真夏だけでなく、今のこの時期から熱中症を意識して体育の授業やクラブ活動をはじめ日常生活を送る必要があります。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。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。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

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。

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミングは、特に熱中症に注意が必要です。



5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日に活動をする際には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、水分補給と適度な休憩をするようにしましょう。

(一財)日本気象協会HPより

【保護者の皆様へ】

先日の授業参観、学級懇談会には多数のご来校をいただきありがとうございました。学校生活のことだけでなくご家庭での様子などもお聞かせいただき、有意義な時間を持つことができました。今後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お願いいたします。

