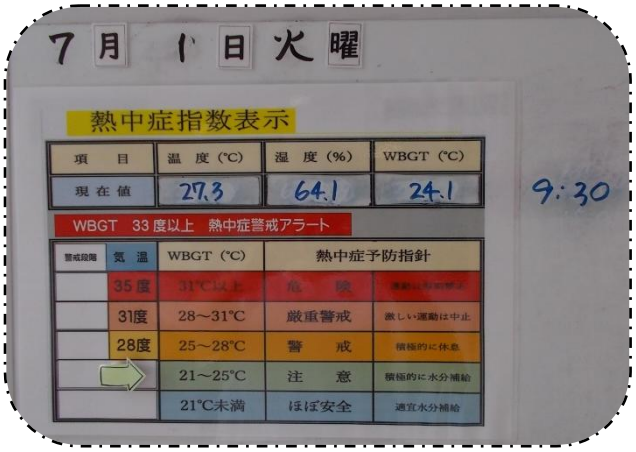
光る知性　豊かな心　強い意志

南中生

長井市立長井南中学校
令和 7年 7月 2日
校長　柿崎　　円

自分の命を守る力を育てよう
熱中症予防　自分でできること



梅雨明けの発表はまだですが、危険な暑さを感じる毎日です。一昨日は屋外の部活動を屋内での活動に変更して行いました。

本校では、グラウンドに設置した WBGT 指数測定器で３０分毎に計測と記録を行い、屋外での活動の目安としています。計測結果は職員室前のホワイトボードに記入し「見える化」を図っています。

部活動時は、活動前に健康観察と水分補給を行い、WBGT により活動内容を吟味。活動中は３０分おきに WBGT を計測し、休憩や水分補給を入れて活動します。活動後は健康観察で健康状態を確認した後に下校するようにしています。

食事から水分を補給するメリット

・自然に無理なく水分をとることができる

・水分が体内にゆっくり吸収されるため、尿意をもよおしにくく、体内に保持されやすい

・水分と同時に色々な栄養素がとれ、エネルギーも補給できる

養護教諭からは熱中症予防に関する全体指導の際、「自分の命を守る力を育てましょう」との言葉がありました。生活リズムを整える、バランスを考えた食事をとる、気候や体調に合わせた衣服の調節を行うなど、自分で予防できることもたくさんありそうです。

被服室前廊下に掲示してある少年写真新聞社「給食ニュース」（R7.5.8 号）のテーマは**「毎日の食事からも水分補給ができる」**。食事からの水分補給の大切さが書かれてありました。

水分補給と言うとスポーツドリンクや麦茶などの飲み物を飲むことと思いがちですが、１日の水分は食事から半分、飲み物から半分とるとよいそうです。（「給食ニュース」R7.5.8 号引用）食事を抜くと、１日に必要な水分量が不足し、熱中症になるリスクが高まります。朝食をしっかり食べることは大事な熱中症予防になります。子ども達に「自分の命を守る力」を育てるため、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



あやめ公園を彩る“アンブレラスカイ”

６月１０日～７月６日まで、あやめ祭りが行われています。今年もあやめ公園北入園口は「アンブレラスカイ」（空中に「長井」をテーマにデザインした傘を展示するアート活動）のコーナーです。美術部員の作品が青空に揺れ、祭りに一層の彩りを加え入場者の目を楽しませています。ぜひ、ご覧ください。



美味しくごちそうになりました



6月30日　3年バイキング給食

小学６年生の時はコロナ禍でバイキング給食が行われなかった現３年生。３０日は待ちに待ったバイキング給食でした。生産者の方、米沢養護学校西置賜校の生徒、先生、市の職員のみなさんと一緒に美味しくごちそうになりました。調理場のみなさん、ありがとうございました。

献立
★えだ豆ごはん　　牛乳
★豚キムチ米粉麺
★ガーリックバターバケット
★鶏のから揚げ
★白身魚のキャロットマヨネーズ焼き
★切り干し大根のナムル
★８品目の野菜サラダ
★玉ねぎとしめじのみそ汁
★お米 DE スイートポテト
★みたらし団子

生産者さんの思い　中学生へのメッセージ

・今は６月から気温が高く、育てる環境が以前と変わり様々なズレが出てきた。変化に対応して安心で安全なものを作るよう心がけている。
・間違いないものを育て、美味しくできるように工夫している。
・中学生には地元のものをいっぱい食べて、元気に

育ってほしい。
・笑顔を思い出しながら、美味しいと思えるものを作っている。



・食べるプロフェッショナルになってほしい。食べた食材を、次は自分で調理できるところまで行ってほしい。
・（同じ食材でも）県によって食べ方が違う。食べ方を楽しんでほしい。どうやって作るのか、どうやって食べるのかまで考えてもらえれば嬉しい。