

か ぼ ち ゃ

# 南 瓜

かぼちやのようにすくすくと

令和3年度  
東千歳中学校 生活指導だより  
No.2  
令和3年 5月21日  
担当 宇佐 敏実

## 暑い季節がやってきます

### 衣替え（夏服）について

5月も下旬に差し掛かり、暖かく過ごしやすい日が増えてきました。これから気温がさらに上がるので、制服やジャージの着方も気候に合わせて調整してください。制服（夏服）の着用の仕方については、下の図を参考にしてください。東千歳中学校では、夏服・冬服にかかわる衣替え期間を設定していません。日常生活を充実したものにするためには、健康が大切です。各自、体調管理をしっかりと行い、天候や気温に合わせて制服を着るようにしてください。

【男子】		【女子】
<ul style="list-style-type: none"><li>○長袖または半袖の白ワイシャツとする。</li><li>○第1ボタンのみ外してよい。</li><li>○シャツの裾は外に出さない。</li><li>○Yシャツの下は原則白系のシャツとします。</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>○カッターブラウス（白）とする。</li><li>○指定ベストを着用してもよい。</li><li>○リボンタイはつけない。</li><li>○第1ボタンのみ外してよい。</li></ul>

### 日焼け、熱中症対策について

体育の授業以外に、運動会の練習や花壇・畑の作業など、屋外での活動が増えてきます。本校では、日焼け止めの使用を許可しています。特に肌の弱い人は、日焼け止めを忘れずに使ってください。（ただし、匂いの少ないものを使用してください。）日焼け止めはOKですが制汗スプレーやシートなどデオドラント製品は禁止としています。

また、体育や部活動、野外活動などでは熱中症に十分留意し、こまめに水分の補給に努めましょう。もし、具合が悪くなったら、すぐに先生に言ってください。

～保護者の皆様へ（飲み物の持参にかかわって）～

今後の熱中症対策、新型コロナウイルス感染防止のためにお子様に飲み物（水筒・ペットボトル）を持参させるようご協力をお願いします。熱中症対策では、天候状況に合わせて授業中にも水分補給ができる態勢をとっていきます。飲み物の中身は、「水・お茶・スポーツドリンク」とします。

## 避難訓練を行って

5月13日(木)に避難訓練を行いました。校長先生が以前勤めていた学校での体験として、本当に火災が起きているのに、「抜き打ちの避難訓練」だと思い込む生徒がいた。何回も先生が、本当の火事だ、と言っても信じなかった生徒も、実際に炎や煙や匂いを感じて、急に顔が青ざめたことがあったと聞きました。(学校ホームページにも同内容を掲載)

いつ、どこで、どのようなことが起こるかは誰にも予想できないことです。しかし、訓練の中で考えたり、聞いたりしたことを活かせる場面があるでしょう。とにかく落ち着いて、冷静に行動できるように心の準備をしておきましょう。

### ～避難訓練で気づいたこと、感想など～

- ・小学生の頃は、よくしゃべったりしていたけれど、今回は一度も声を出さずに避難できた。
- ・グラウンドに出た後、歩いているときに差ができないようにする。ドアを閉める、電気を消す。
- ・「おはしも」を思い出せた。先生がグラウンドでなぜ走っていないのかと思ったけれど、その理由を歩いて避難しているときに思い出せた。
- ・しっかりと避難できた。ハンカチで口をふさぐことができた。
- ・ドアを閉め忘れた気がする。その他は、上手くできた。「お・は・し・も」を守れた。
- ・練習は本番と思って取り組む。
- ・地震のときには、窓を開けることを覚えておく。
- ・ベルが鳴ったとき、びっくりしたけどしっかり並んで先生の話も真剣に聞いた。
- ・しっかりと話を聞いた。ジャンパーを忘れてしまった。
- ・集合場所が思ったより遠かった。
- ・今年は人が多いから逃げるのが大変そうだった。地震は経験したことがあるけれど、火災はないので、油断してはいけないなと思った。
- ・走っているときにくつひもがほどけたので、転ばないようにきつく結ぼうと思った。いつ起きるかはわからないから上着は絶対必要。
- ・どの学年もスムーズに動けていたと思うし、私自身も素早く動けたと思う。真面目にみんなできていた。

### 地震発生時のすべきこと～千歳市防災ガイドより～

- (1)まず我が身の安全を図る。(2)すばやく火の始末をする。(3)戸を開けて出口を確保する。
- (4)あわてて外に飛び出さない。(5)狭い路地やブロック塀に近づかない。
- (6)山崩れ、がけ崩れに注意する。(7)避難は徒歩で非常持出品は最小限に。
- (8)正しい情報を聞く、余震に注意する。