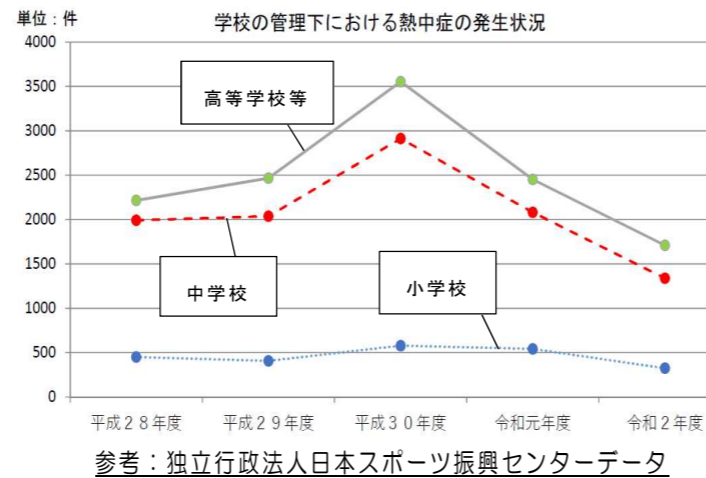




# 竹林の風

## 熱中症の予防

近年、学校の管理下における熱中症は、小学校・中学校・高等学校等を合わせると、毎年5,000件ほど発生しています。また、熱中症による死亡事故は、年間に0～2名程度と減少傾向ではありますが、学校としては、熱中症に関する正しい知識・対策で、予防をしたり重症化を減らしたりしていく必要があります。そして、学校での熱中症による死亡事故のほとんどは、体育・スポーツ活動によるものです。屋外だけでなく室内でも起こり、厚手の衣類や防具を着用するスポーツや、長時間に渡って行うスポーツで発生する傾向にあります。体育やスポーツ活動によって発生する熱中症は、それほど高くない気温(25～30℃)でも湿度が高い場合には発生することが特徴的です。



### ★熱中症を予防する、重症化させないために知っておきたい「熱中症を引き起こす要因」とは……

#### ※こんな時は要注意!

気温や湿度が高い  
風が弱い  
梅雨明け  
急に気温が上昇した時  
久しぶりの運動時  
定期試験明け  
長期休業明け  
閉めきった室内

#### ※こんな行動は要注意!

激しい運動  
慣れない運動  
ランニング  
計画性のない運動  
防具などを着用する運動  
換気の悪い室内運動  
長時間の運動や作業  
水分補給がしにくい

#### ※こんな人は要注意!

肥満傾向の人  
体力に自信がない人  
持病がある人  
運動習慣のない人  
暑さに慣れていない人  
体調不良・寝不足の人  
朝食を食べてない人  
汗で塩分を失いやすい体質の人

※汗で塩分を失いやすい体質の人は要注意



### 予防措置として学校が行っておくべき事前の対応

#### ●教職員への啓発

早い時期に、校内研修等で熱中症とその予防や応急処置などについて共通理解を図っておこう。

#### ●児童生徒への指導

子どもが自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導しよう。

#### ●体調不良を受け入れる文化の醸成 (SOSを出しやすい雰囲気)

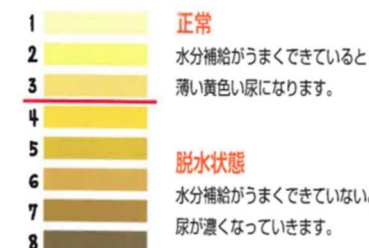
気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成しよう。

#### ●他にも、各校の実情に応じた対策、情報収集と共有、暑さ指数(WBGT)を基準とした運動・行動の指針の設定、暑さ指数(WBGT)の把握と共有、日々の熱中症対策のための体制整備、保護者への情報提供、学校保健計画に位置づけた計画的・組織的な体制整備などが大切です。

### ※ワンポイントアドバイス

#### 尿の色でチェック

運動前や運動中、運動後の尿の色の観察をすることにより、脱水状態の確認ができます。水分補給のコントロールの目安として、体重チェックや喉の渇きの自覚症状とあわせて、体の水分状態を確認する手段となります。食事や内服薬によって尿の色に影響が出ることもあります。



色合いのご確認は、教育事務所ホームページで!

※については『みんなで作る学校のスポーツ安全』金澤良・三森寧子・齋藤千景(少年写真新聞社)を使用。転載不可。

## 啐啄同時 ～絶妙のタイミングを逃さない～

【啐啄同時】という言葉は教職員研修等において、耳にしたという方もいらっしゃると思いますがこれは「成長する者・学ぶ者と導く者との間に生まれる、絶妙のタイミングを逃さない」という禅の言葉です。中国の仏教書であり禅宗の語録でもある「碧巖録」の第16則に記されています。

さて、教育に携わる者として、啐と啄を一つの視点で考えてみますと、「児童生徒の発達の段階」と「教科や教材の特性を踏まえた指導」と言えるのではないのでしょうか。

一例として、小学校生活科の「生命尊重の態度をはぐくむ活動」についてご紹介したいと思います。年間指導計画にもよりますが、生き物の飼育の単元を設定している学校では、今頃の季節から10月頃までが活動の時期となります。この単元は、主に身近な環境に生息している生き物を飼育するという内容のため、身近にあって…、野生で…、一人一人が捕まえられる教材を考えるならば、昆虫の飼育が想定されます。しかしながら、昆虫は寿命が短いため、子供たちは生き物の死というものに直面することになります。そして「その都度土に埋め、また新しい昆虫を捕まえに行く」といった具合に、活動期間中、このような行動が繰り返されます。

この繰り返しの行動ですが、生命尊重の態度をはぐくむという観点からは程遠く感じるかもしれませんが、しかし、児童の発達の段階を踏まえると、生命あるものとかかわり、具体的で豊かな体験を通して身に付けていく事柄は、自然事象への探求や自他の生命を尊ぶ行動態度につながっていくものと考えます。『生き物を大切にしなければ知識として教える。』『命は守らなくてはいけないと教え込む。』のではなく、生き物が二度と動かなくなってしまう、死というものを繰り返し体験することで命の重さに気付いていくほうが、この後の人間形成において大切であると思います。

小学校低学年の時期に、生き物の飼育活動や死の実体験を通して、生命尊重の態度をはぐくむ。このタイミングは絶妙であり、正に、「教育現場の啐啄同時」と言えるのではないのでしょうか。

### 《臨濟宗妙心寺を開山した関山慧玄(無相大師)の逸話》

『ある雨の日のこと、開山さまの部屋から、「なんぞ持ってこい」と呼ぶ声がしました。「また雨漏りだ、早く何か持っていけ」と僧たちが騒いでいると、一人の僧がざるを持って飛んで行きました。すると、「これだ、これだ、よく持ってきた」と上機嫌でほめてるところへ、もう一人の僧が桶を探して持ってきました。すると、「バカ者! そんなものが役に立つか!」と烈火のごとく叱りとばされたのです。

普通ならば桶ですが、そこは禅の修行です。雨漏りだから桶だと考えて行動する分別があったから駄目なんです。師匠から持ってこいと言われたら、ざるでも桶でも何でもいいのです。「オーイ」と呼ばれたら「ハイ」と返事する。そこには、一分の隙もない無心の教えです。これこそ師匠と弟子との啐啄同時です。』  
「臨濟禅 黄檗禅 公式サイト(臨黄ネット) 法話『啐啄同時』(兵庫県\_常楽寺住職\_小川太喜師)より抜粋」  
[http://www.rinnou.net/cont\\_04/myoshin/2007-06a.html](http://www.rinnou.net/cont_04/myoshin/2007-06a.html)

～まるで、落語の一場面のようなようですが、「一分の隙もない無心の教え」なのですね。～

## 職員紹介 ☆☆ 総務課 神山 敦子 副主幹です ☆☆



今年度、経済流通課から異動しました、神山敦子副主幹を紹介します。着任から3ヶ月になりますが、すでに教育事務所の雰囲気すっかり溶け込み、各種業務を丁寧に、そして根気強くこなしております。(感謝!)

そんな神山副主幹の机の上には『メジエド様(ご存じですか)』や『ぐでたま(とても癒やされます……)』など可愛いキャラクターがひっそりと生息しており、教育事務所の密かな応援団となっています。

また、大の猫好きという情報も入ってきています! 本人曰く、猫との絶妙な距離感がたまらないということです。6月の後半には給与審査もありますので、その際にも、ぜひぜひキャットトークを楽しんでみてください。

教職員一人一人の誇りと品格は 教育への信頼を確たるものにする