



学校だより

発行・編集 吹田市立高野台中学校

7月号 令和7年(2025年)7月2日

〒565-0861 吹田市高野台4丁目5-1 TEL 06(6871)0569 <http://www.suita.ed.jp/school/jhs/15-takano/>
教育目標 1 互いに認め合うあたたかな心を培う 2 たくましく生きる健やかな体をつくる 3 主体的に学習する力を育てる



「暑さに負けない体をつくる ～暑熱順化のすすめ～」

校長 平田 順一

いよいよ夏本番が近づいてまいりました。ここ最近、日差しの強さや湿度の高さから、体力を消耗する日が続いています。今年の夏も猛暑が予想されており、生徒のみなさんの体調が心配です。そこで、今回は「暑熱順化(しよねつじゅんか)」という考え方を紹介したいと思います。

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れていくことを意味します。私たちの体は、暑くなると汗をかくたり血流を調整したりして、体温を一定に保とうとしますが、この働きは急には高まりません。徐々に暑さに慣れ、汗を効率よくかけるようになるまでは1～2週間ほどかかるといわれています。

この「順化」をうまく進めるためには、無理のない範囲で汗をかく機会を増やすことが大切です。たとえば、日中の涼しい時間帯に20～30分程度の軽い運動を行ったり、ぬるめのお風呂にしっかりつかることなどが効果的です。冷房の効いた室内に長時間いるだけでは、体の暑さへの適応力はなかなか育ちません。日々のちょっとした工夫と積み重ねが、夏バテや熱中症の予防につながります。

また、生徒のみなさんには、部活動や体育の授業の際にも、自分の体調としっかり向き合い、無理をしないことの大切さを理解してほしいと思います。こまめな水分補給、帽子の着用、適度な休憩など、基本的な熱中症対策を習慣にいきましょう。

保護者のみなさまにおかれましても、お子さまの様子をよく見ていただき、食事・睡眠・体調管理へのご協力をよろしくお願いいたします。中学校生活の中で、体力や健康の自己管理も大切な学びの一つです。生徒たちが元気に夏休みを過ごせるよう、本校と家庭が連携して支えていければと思います。

夏は、体だけでなく心にも負担がかかりやすい時期です。無理せず、できることを一つひとつ丁寧に重ねながら、心身ともに健康な夏を過ごしていきましょう。



《 これからの予定 》

7月の主な行事

- 1日(火) 1・2年合唱コンクール
3年球技大会
- 4日(金) 2年救命入門コース
- 11日(金) 個人懇談
- 14日(月) 個人懇談
- 15日(火) 個人懇談
- 16日(水) 個人懇談
- 17日(木) 個人懇談
- 18日(金) 1学期終業式

第2期学校徴収金再振替日

19日(土)～8月24日(日) 夏季休業

給食がない日

- 1年(1日、11日、14日～17日)
- 2年(1日、11日、14日～17日)
- 3年(11日、14日～17日)

スクールカウンセラー来校日

3日・10日・17日 すべて木曜日です。

8・9月の主な行事

- 8月10日(日)～16日(土) 学校閉庁日
- 25日(月) 2学期始業式
- 26日(火) 1・2年課題テスト①
3年実力テスト
- 27日(水) 1・2年課題テスト②
3年4限まで
- 9月 2日(火) 3年チャレンジテスト
- 18日(木) 文化総合発表会
- 25日(木) 中間考査
- 26日(金) 中間考査

給食がない日

- 1年(8月26日・27日、9月25日・26日)
- 2年(8月26日・27日、9月25日・26日)
- 3年(8月 27日、9月25日・26日)

スクールカウンセラー来校日

8月 28日
9月 11日

《 お知らせ 》

《 みんなが輝いたステージでした 》

～7/1 第36回合唱コンクール 結果～

1年生の部

- 金賞 4組 『今日は君の Birthday』
- 銀賞 2組 『この星に生まれて』

2年生の部

- 金賞 3組 『春風の中で』
- 銀賞 4組 『キミのもとへ…』



《 夏休み中の工事について 》

エレベーター設置工事、階段室改修工事のため、校内に設置工事車両が入ります。また、安全確保のためのガードフェンスが7月5日から設置されますので、部活動等へご迷惑をおかけすることになります。申し訳ございませんが、ご了承願います。

《 7月18日(金)の動き 》

- 8:50～ 1時間目授業
- 9:50～ 2時間目授業
- 10:50～ 大掃除
- 11:50～ 1学期終業式・特活
- 12:40～ 終礼

《 8月25日(月)の動き 》

- 8:50～ 2学期始業式
- 9:10～ 特活
- 9:40～ 終礼



《 登録はお済みですか? 》

『さくら連絡網』への登録が未だのご家庭が散見されます。この先、学校だよりの配信も予定しておりますので、ぜひ登録をお願いいたします。