



# 八中だより

熱中症に  
注意!

第6号

令和7年6月16日

府中市立

府中第八中学校

『自然の崇高さ偉大さを感じたケイビングの話 (続編)』(全校朝会の話)  
校長 高汐 康浩

ケイビングの話(前編)については、本校のホームページから昨年度の学校だより十号をご覧ください。本年度の一年生のふれあい自然教室のキャンプファイヤーで、少しだけ風穴の探検に触れたので、その続きの話をしたと思います。

ケイビングとは、鍾乳洞などの洞窟(どうくつ 英語では cave「ケイブ」)を探検するアウトドアスポーツのことをいいます。私は大学一年生のときにケイビングに初めて出会いました。皆さんは、洞窟探検という言葉からどのようなイメージをもちますか。「おもしろそう」、「わくわくする」、「怖そう」、「ぜったいにやりたくない」などそれぞれ違ったイメージをもつのではないのでしょうか。

私は子供の頃からアウトドアが好きでした。当時、府中八中で用務の仕事をしてきた長(ちよう)さんという方から山登りやキャンプなどアウトドアの楽しさを学びました。ですから、ケイビングに対しても私はどちらかというところ「わくわく」するイメージをもっていました。小学生の頃に、よみうりランドの西側にある「弁天洞窟」に連れて行ってもらったことがあります。弁天洞窟は京王よみうりランド駅の南側にある威光寺の境内(けいだい)にあります。拝観料を支払い、ろうそくとマッチを受け取ります。ろうそくの光をたよりに真っ暗な洞窟内を巡ります。小学生の私には、ちよっと怖かったのですが、同時にとてもわくわくしていたことを思い出します。このことをきっかけに洞窟探検に興味をもち始めました。昨年度はケイビングのテーマで奥多摩の鍾乳洞探検の話をしました。人の身体がやっと通り抜けられるような本当に狭い空間で、息苦しさを感じ



## ふれあい (いじめ 防止強化) 月間

〔在籍生徒数〕 一学年249名、二学年217名、三学年246名

全校生徒数712名

〔学校住所・電話番号〕

府中市四谷一丁目二八二七

〒182-0035 電話 〇四二(三六四)一八八一

★「八中生のあいさつと礼儀が素晴らしい」という声が届いています!

ながら、パニック寸前の状態で、精神的には限界に近い状態になってしまったことをお伝えしました。二年生、三年生の皆さんは覚えていますね。

実は、その奥多摩の鍾乳洞の探検の数週間前に富士山の裾野にある「富士風穴」の探検をしていたのです。富士風穴も観光客用の風穴ではありませんが、当時は許可を得れば入洞することができました。観光用ではないので装備が必要です。私たちは、探検に必要なヘルメット、ヘルメットに装着するヘッドライト、つなぎ(上下一体の服)、ロープ、ピッケルなど装備一式を準備して風穴に入っていました。

富士風穴は皆さんが見学した鳴沢氷穴や富岳風穴と同じく地表から穴に下っていくタイプです。足元は斜めになったスケート場のように氷のかたまりになっています。ですから、油断すればそのまま滑って行ってしまいます。十数メートル潜ったところで、私の身体は重力で氷上を滑り出してしまいました。どうやったって止まりません。できるだけケガをしないように足を下向きにして滑りました。かなり滑ったところで何とか止まることができました。ほんの数分の出来事でしたが、その場所から風穴の出口まで戻るには何時間もかけて氷の坂を登ることになったのです。その体験から、私は我々にはコントロールのできない自然の偉大さや崇高(すうこう)さ、そして、同時に自然の脅威(きょうい)を学ぶことができました。さらに、自然の尊さを強く感じることもできました。中学生の皆さんは、社会科や理科などの授業、ふれあい自然教室などの体験学習をとおして自然を学ぶ機会が多くあります。そのようなチャンスには自分の生活と自然とを結び付けてさまざまな考えをもつことをお勧めします。



氷柱

発見

対話

# 授業のようす

【自然教室】

決定

表現



ふれあい自然教室二日目のプログラムの一つは「ほうとうづくり」でした。生徒たちはどのようになれば上手(うま)くほうとうを打てるか、打ち方を失敗した際には、どのように回復させればよいかなどたくさんのお話をしました。対話をとおして、表現力豊かにいろいろなアイデアを出す中でたくさん発見をしました。できたほうとうは、班ごとに個性豊でした。自分たちが一生懸命つくったほうとうは、どのほうとうよりも、おいしいことを発見しました。



★前号の「考えましよう」の答えの例★

- 1 水が濁ってきた理由を考えよう。  
上流付近での激しい雨などにより土砂が流れてきたため。
- 2 足に感じる水の勢いが強くなってきたようですが、その理由を考えよう。  
水に土砂が混じっているのと同じ体積の透明な水と土砂で濁った水の重さを比較すると、当然、土砂で濁った水の方が重い。そのため、足に感じる水の勢いは強くなるし、水のかさが低くても足をすくい取られる可能性は高い。
- 3 あなたがAさんだったら、この後、どのような行動を起こしますか。理由も合わせて考えましよう。  
ひざ元までのかさでもすぐに水の中から出て川から離れる。川の水が濁りだしたときは、急激に流量と勢いが増す可能性が高く危険だから。濁った水のもつエネルギーは透明な水のもつエネルギーより大きいため足をすくわれやすくなるから。



**水の事故に注意！**  
事故に遭わない・起こさないという気持ちを持ち続けよう！

## 学校事故対応コーナー No.4 『熱中症の予防と正常性バイアス』



連載で、学校での事故の対応についてお知らせしています。今回は熱中症防止について考えましよう。

### 【暑さ指数(WBGT)を活用した熱中症予防】

学校では、WBGT(Wet Bulb Globe Temperature)計を使って暑さ指数を測定しています。下表の指針に従って活動を中止する場合があります。

暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
31℃以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25~28℃	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25℃	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

六月に入り蒸し暑い日が増えてきました。近年、熱中症は、学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子供から高齢者まで幅広い年代層で発生しています。熱中症に罹(かか)る人が急増するのは7月です。熱中症は、一人一人が正しい知識をもつことで、防ぐことが出来ます。下の図「FIRE」と「WBGT」についてこの機会に確認しておきましよう。さて、「正常性バイアス」という言葉を知っていますか。重大な事態に陥る可能性がありながら「まだ大丈夫」「今回は大丈夫」などと過小評価することをいいます。その結果、危険を招いてしまうことになりまます。熱中症を疑う症状があれば、「この位の状況は大丈夫だろう」という意識は禁物です。適切な応急処置等を躊躇(ちゅうちよ)せず行うことが重症化や後遺症、取り返しのつかない事態を防ぎます。

### 熱中症応急処置の

## Key Words \* FIRE

F: Fluid 水分補給

I: Icing 冷却

R: Rest 安静

E: Emergency 119 番通報

