令和８年度　清瀬市立清瀬第五中学校　校長室たより ７月ノ４号　発行日 R8,7,17　五中 HP

ひまわりノ畑

教育目標　思索・和敬・剛健
学校スローガン　笑顔と あいさつ そして ありがとう
http://www.kiyose.ed.jp/kiyosedaigotyuugakkou/index.htm

活動ラインは 35℃、朝活で朝日を浴びて

まだ、関東地方の梅雨は明けていませんが、すでに真夏日になっています。気象予報会社による７～９月の真夏日・猛暑日は 63 日と 17 日で、実に 80 日も３０℃を超えるとの予想です。今年も暑い夏になりそうです。

活動ラインの目安は、３５℃



「猛暑だと蚊取り線香やかゆみ止めの売り上げが落ちる」と言われますが、これは蚊が活発に活動する気温が 25～30℃で、３５℃を超えると吸血行動を止めて日陰でじっとしているからです。多くの動物は、気温が３５℃を超えると体温調整が上手くできずに活動が鈍ると考えられています。植物も同じように３５℃を超えると光合成に関わる酵素が働かくなり、水分の蒸発を防ぐために気孔が閉じ、気体交換が鈍るなどして、成長が止まるとのことです。もちろん砂漠地帯や熱帯に生活する生物たちの中には、その環境に適応した仕組みを持っているものも多いですが、どうやら生物の活動ラインは、35℃のようです。

「朝活」がポイント！「早起きで、朝日を浴びるのは、三文の徳」は本当です。



夏の日の出、日の入は５時前と７時頃で、真夏日の気温変化は、朝の９時までが 20℃台で、11～15 時の間で 35℃を超え、18 時以降が 20℃台です。人が最も活動しやすいのは夏で 25～28℃（冬は 18～22℃）と言われているので、夏休みの生活パターンを考えると、メインの活動は朝と夕方に行い、昼は冷房の効いた室内でできる活動で、ゆったりするのが良さそうです。夕方からは家族が集まり、食事や入浴など家庭内の活動が多くなるで、自分のことをするには、やはり「朝活」です。朝日を浴びると「体内時計がリセットされ、16 時間後に睡眠ホルモンが分泌」また「脳内の神経伝達物質の分泌が始まり精神が安定」そして「体内でビタミンＤが生成されて免疫力アップ」と良いこと尽くしです。朝の街に出て、散歩や軽い運動がおすすめです。

ひまわり農園産寺島茄子入り夏野菜カレー　7/16(木)



１学期最後の給食は、夏野菜カレー・コーンサラダ・冷凍ミカンと、ザ夏！の献立でした。夏野菜カレーには、１年生が総合の時間で取り組む「ひまわり農園」で栽培している江戸東京野菜の「寺島茄子」を使用しました。担当の教員によると、雨天が続き、やや生育が遅く、最終日に間に合うかと心配な状況だったようですが、生徒たちが一生懸命水や雑草取りなどの世話をしてくれたおかげで、約５kg も収穫でき、全学年の生徒に食べてもらえることができました。良かったです。夏休み期間中にも次々に収穫ができそうなので、部活動で来た時など、収穫して家に持ち帰り、江戸から伝わる種で、清瀬の土と空気と水で育った野菜を家族の皆さんで試食してみて下さい。

マンホールトイレ組立て体験　保健委員会　7/15(水)



7/15(水)の専門委員会の時間に、８名の学校支援本部・十小五中合同避難所運営協議会の皆様にご協力を頂き、保健委員会の生徒たちが、マンホールトイレの組立体験をしました。大きな災害が発生して学校が避難所となり、中学生の皆さんが避難してきた時に、皆さんには避難所運営のお手伝いをお願いしなければなりません。当面の間はなくとも、１０年後に皆さんが社会人となってから発生した場合は、地域住民の一人として行動をしなければなりません。今回はそのための一歩の経験ですが、機会があるごとに、さらに色々な経験を積んでおいて下さい。

●自分の心と体のチェックアプリ「シャボテンログ」を始めました。



清瀬市立全中学校で、毎朝 chromebook のアプリを使い、心と体の状態を記録する取り組みを始めています。毎朝、セルフチェックをすることで、自分の心身の状態変化を客観的に捉えて、対処できる力を養ってもらったり、教員との相談窓口になることを目的に行っています。変動を知るために、夏休みも続けてみて下さい。

●「通知表・健康診断結果表」の学校への返却はなくなりました。

成績や健康診断の記録の電子記録化が進み、学校等での紙保管はなくなったことを受けて、本年度より、ご家庭に配付する成績通知表と健康診断結果表は、学校への返却は必要なく、各ご家庭で保管して頂くことになりました。私立高校等の個別相談会で１学期の成績を示すものが必要な場合は、この通知をご利用ください。

真夏の新月の夜に、流星群がやってきます。

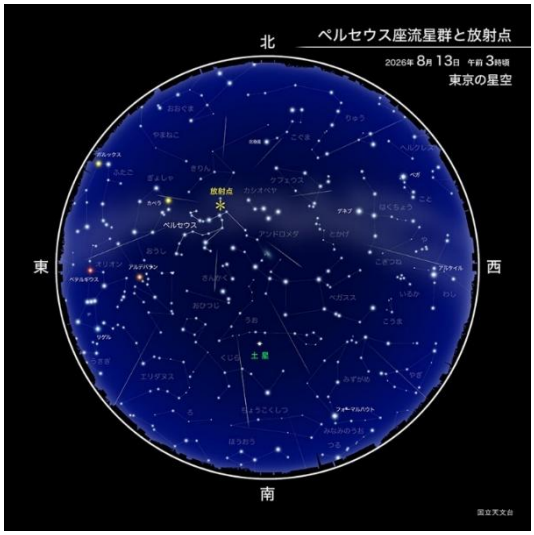
～ ペルセウス座流星群 見頃は 8/12 夜～13 未明と、8/13 夜～14 未明

流星の多くは小さい光なので、観測には暗い場所が適していますが、東京では街明かりで、なかなか良い場所を探すのはひと苦労です。そして街明かり以上に明るくしているのが、お月様です。５月のみずがめ座流星は、満月が過ぎたばかりで、明るい月がいて、あまり条件が良くありませんでした。

今回の８月ペルセウス座流星群は、極大日が 8/13 で、新月の時期にあたり、夜空に月がいませんので、絶好の観察日和です。見頃は、8/12（水）と 8/13（木）の深夜～明け方です。ちょうどお盆休みで、旅行や里帰りで東京を離れて、空が暗くて広い場所があれば、シートを敷いて、寝転んで星空を眺めて下さい。公園などに行くのなら、大人の方と一緒にいきましょう。

★彡 出現期間：7/17(金) ～ 8/24(月)

★彡 期待数：１時間に３０個（8/13、暗い場所の場合）
8/10 頃から増え始め、8/13 を過ぎると次第に数が減ります。



この日、北極圏では「皆既日食」が起こります。 ～残念！日本では見られません。～

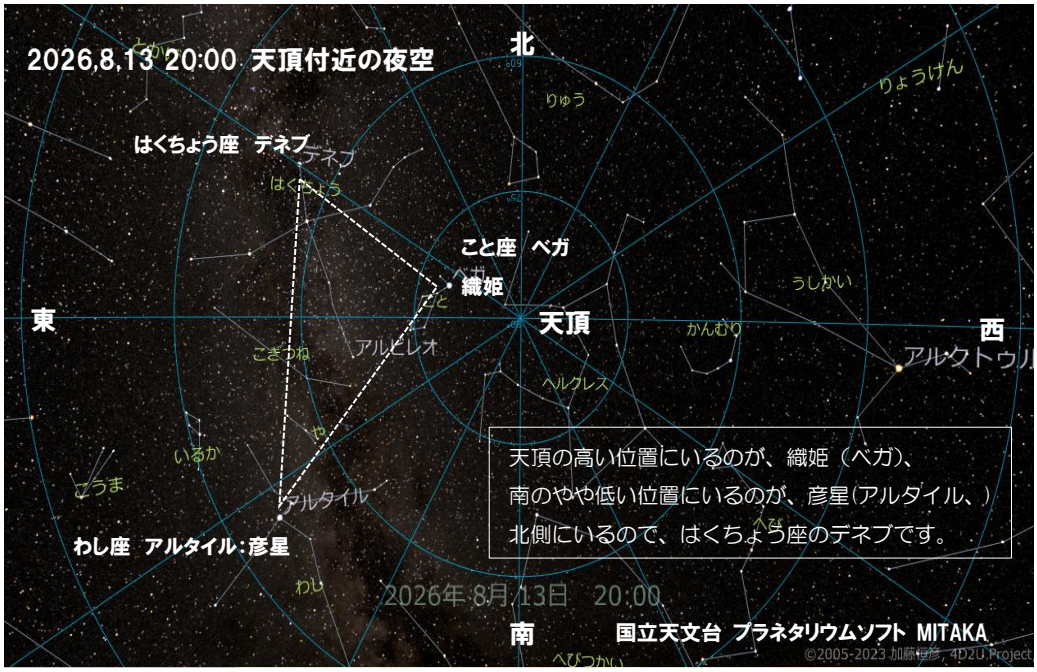
日本では観測できないのですが、この日の昼間、北欧やアイスランドなどの北極圏では「皆既日食」が起こります。欧州宇宙機構が、サイトや YouTube で中継を予定しているそうです。日本で次回、日食が起こるのは、４年後の 2030 年６月１日で、東京では部分日食ですが、北海道では金環食になるそうです。楽しみですね。

【流星と一緒に、「夏の大三角」を見つけませんか？】

☆ベガ（こと座：織姫） ☆アルタイル（わし座：彦星） ☆デネブ（はくちょう座）、夏星座の一等星たち

先日の七夕の夜は、梅雨の真っ只中のため雲が厚くて、織姫と彦星に合うことは出来ませんでしが、旧暦 7/7 は、現在の８月中旬過ぎ（今年は 8/19）にあたり、本来は真夏の行事で、昔の人は、晴れた夜空を眺めていたのです。現在でも旧暦 7/7 にお祭りをしている地域があります。これを伝統的七夕と呼びます。

８月中旬の夜の８時頃に空を見上げた時、夏の星座たちは、真上（天頂）にいて、時間とともに西の空に沈んでいきます。東の空には、流星群の放射点があるペルセウス座などの秋の星座たちが昇ってきます。空が明るい清瀬では、織姫と彦星の間にあって、白鳥が浸かる天の川や、星座を形作る暗い星たちは見えにくいですが、月のない夜なら、一等星は見つけることが出来そうです。流れ星と夏の大三角を W で観察してみよう！



☆「星空ガイド」アプリを使ってみると、探しやすいかもしれません。

夜空を見上げて、見える星が少い場合や逆に多すぎて分かり難い場合は、スマホのアプリを使う方法もあります。スマホを夜空にかざすと、星座図や星、惑星などの情報を映し出してくれる「星空ガイドアプリ（プラネタリウム）」あります。無料版でもアプリ内課金がある場合もありますので、ご利用時には注意してください。