

HEARTS

令和5年度 美川中学校

第2学年 学年通信

令和5年6月30日(金) No. 12



すこやかタイム～熱中症を予防しよう～

26日(月)の1時間目に、「熱中症を予防しよう」をテーマに、すこやかタイムを行いました。熱中症になる原因には、気温や湿度が高い、日差しが強いなどの環境によるもののほかに、寝不足、朝食を食べない、水分をあまり摂らないなどの生活習慣によるものもあることを再度確認しました。熱中症を予防するために、自分で変えられることがあることも多く、これからどのように過ごしていくとよいのか考えました。特に、中学生の1日の水分摂取量の目安は1.5～2Lだと言われており、子どもたちは自分の生活を振り返り、意外と水分を摂っていないことに気付きました。学校でも、下記の「給水タイム」の実施や、こまめに水分補給をするように声をかけていきます。ご家庭でも入浴後や就寝前など給水の声かけをお願いします。



給水タイム

目的 水分補給を習慣づけ、自己管理の意識を高める

期間 7月3日(月)～19日(水)

時間 帰りのST開始後 約1分間

方法 時間内に200mlの水分を少しずつ摂る

喉が乾いていると感じていなくても、体は水分を必要としています。部活動や下校の前に十分な量の水分補給をし、熱中症を予防します。

部活動激励会

29日(木)に、部活動激励会を行いました。スライドで、今までの練習を振り返り、主将による決意表明を受けて、2年生の代表が激励の言葉を送りました。その言葉には、今までの活動を振り返りながら、先輩への感謝の気持ち、自分たちも一緒に頑張りたい、最後の試合に全力を出し切って欲しいなど、さまざまな思いが込められていました。考えた言葉を覚え、さらに、先輩たちに思いが届くよう、気持ちを込めて伝える姿を見て、激励会に向けての練習の成果がしっかりと発揮できたことを嬉しく思いました。立派に激励の言葉を述べた代表生徒を見て、もうすぐ2年生が部活動を引っ張っていくのだと実感しました。大会等に出場する人もそうでない人も、明日からの市長杯、それぞれの取り組み方で全力を出し切れることを願っています。



＜来週の予定＞

日	曜	宿題	1	2	3	4	5	6	行事予定
3	月	MP 国9	月①	月②	月③	月④	月⑤		14:35下校完了
4	火	*	火①	火②	火③	火④	火⑤	火⑥	(部活動なし) 15:45 (部活動あり) 17:15下校完了
5	水	MP 理9	水①	水②	水③	水④	水⑤	水⑥	(部活動なし) 15:45 (部活動あり) 17:15下校完了
6	木	*	木①	木②	木③	木④	木⑤	木⑥	委員会④(委員会なし) 15:35 (委員会あり) 16:15下校完了
7	金	MP 社9	金①	金②	金③	金④	金⑤	金⑥	(部活動なし) 15:45 (部活動あり) 17:15下校完了