



すわはら

誇れる邑中生！成長を感じた1学期

本日、1学期の終業式を迎えました。4月に新しい中学校生活のスタートをきった1年生。体もひとまわり大きくなり心身ともにたくましく中学生らしくなったことを感じます。「先輩」と呼ばれるようになった2年生。挨拶や生活態度、生徒総会における発言等、成長を感じました。そして、3年生。最上級生として、部活動や学校生活のあらゆる場面で後輩に素晴らしい姿を見せてくれました。今年度5月に行った体育祭は、新しい学級づくりをしているなかでの準備や練習で大変だったと思いますが、これらの成長を加速させてくれたと感じます。そんな1学期も今日でおしまい。充実した休みを過ごし、2学期につなげてほしいと思います。



～大切な命を守るのは自分自身～

その1 熱中症～連日の猛暑・酷暑をどう凌ぐ？～

40℃近い記録的な猛暑、酷暑が続いております。心配されるのは「熱中症」です。「熱中症」は「我慢・無理・判断の悪さ」が命に直結します。学校でも状況を見極め、命を大切にした指導を行っています。

○定時に熱中症指数の計測し、WBGT 31℃以上の時は、休み時間の外遊びや体育、運動を中止
○WBGT 31℃以下でも、水分補給、こまめな休憩、服装等調整、活動時間の短縮、活動内容の工夫等を行う。

夏休みは、いつも先生の指示があるわけではありません。私生活にも熱中症の危険は潜んでいます。自分の命は自分で守る。以下①～⑥は自分自身で行動・判断できることなので心がけましょう。

①特効薬！『早寝・早起き・朝ごはん』

- 早寝 睡眠不足は厳禁。体力のある子でも睡眠不足は熱中症リスクが高まります。
- 早起き 登校直前ギリギリまで寝ていて、起きてすぐ自転車で急いで登校。体が目覚めていないうちの運動になり、学校に着くと体調不良につながります。
- 朝ごはん 必要な水分や塩分を自然と体に取り込んでいるのが「朝ごはん」です。

②十分な休養

前日のハードな運動や活動が、翌日の体調不良につながるケースも発生しています。活動した当日は十分な休養をとり、体力の回復を図るよう心がけましょう。

③暑熱順化

暑さに体を徐々に慣れさせることが大切です。特に5月や6月に多く使われる言葉ですが、エアコンの下でゴロゴロ生活ばかりのしているとその体は、炎天下の暑さには絶えられなくなっていきます。日頃から、内容や時間を工夫して少しずつ負荷をかけるような適度な運動を暑さの中でする習慣も必要です。

④情報通 天気予報を見る。予防法を知る。必要な情報を得ることは身を守る術となる。

⑤ 気温に応じて 脱ぐ／着る

暑くても長袖を着てマスクをしている人を見かけます。額に汗がにじむなど、暑さを感じたら、マスクを外したり、半袖になるなど服装でも調節しましょう。

⑥ 発汗に応じて 水分補給

その2 交通事故防止

飛び出し厳禁！ヘルメット効果大！

その3 SOS

ひとりじゃないよ。
悩み事があるときは、友だちでも家族でも先生でも相談窓口でも…、思いを伝えてみましょう。



その4 災害からどう身を守る

～ 自分の身は自分で守る！～

6月19日（水）、全校集会で「水難時の対応」について学びました。
 台風や活発化した梅雨前線、ゲリラ豪雨……。近年水害が激甚化しています。想定内に対しては確実に対応し、想定外の時には身を守る行動をとることが必要です。その第一歩として、自分の家や地域の実態を把握しておく必要があります。右のQRコードから「邑楽町防災マップ」をご覧ください。また、「我が家は」「避難場所は」「家族との合流場所は」「連絡手段は」をご家族で話し合っておくとよいでしょう。



邑楽町防災マップ
 (ハザードマップ)

おひらせ

1 邑楽郡中体連夏季大会

邑楽郡総合体育大会（団体の部）入賞	
野球	準優勝
バレーボール	男子3位
バスケットボール	男子優勝、女子3位
柔道	男子3位、女子優勝
剣道	女子準優勝
陸上	男子・女子・総合準優勝
水泳	女子優勝
ソフトテニス	男子優勝、女子準優勝
卓球	男子優勝、女子
体操	女子準優勝



※ その他、個人では多数入賞を果たし、県大会に進出しました。
 また、ソフト部は、郡大会がないため、直接県大会に参加しました。

2 家族で話題にしてみましょう。

○ 情報モラル講習会 を5/28（火）に行いました。
 「SNSの便利さとリスクを正しく理解したり、SNSだけでなく顔を見合わせて気持ちを伝えたりすることを大切にしてほしい」ということを学びました。SNSを通じたトラブルは、枚挙にいとまがありません。正しい使い方をしていてもトラブルに巻き込まれることもあります。使い方については、家庭でルールを決め、何か困ったときには自分だけ判断せず、必ず保護者に相談できるよう日頃からお子さんと話をしていただければと思います。

3 夏休みの主な予定

8月11日（日）～17日（土） 「行事を持たない週」
 8月18日（日） おうらまつり
 8月21日（水） 戦没者追悼式（生徒代表5名参加）
 8月23日（金） 登校日



4 2学期の主な予定

9月 4日（水）～ 6日（金） 3年修学旅行
 9月26日（木）～27日（金） 1年林間学校
 10月 6日（日） スポーツフェスティバル
 10月24日（木） 合唱コンクール
 12月 7日（土） 学校公開日



2学期始業式に「全員の元気な顔を見る！声を聞く！」ことを教職員一同楽しみにしています。