

## 熱中症にならないように最大限の予防を！



6月に入って暑さが本格的になってきました。そんな中、みなさんは一生懸命学校生活を送ってくれています。

感染症対策もちろん重要ですが、この時期熱中症の予防もものすごく大切になってきます。

まずは水分をたっぷり用意して来てください。特に放課後部活動を行う人はその分も含めて

準備しておいてほしいと思います。ウォータークーラーがありますが、台数も少ないし、生水を直接飲むのは幾分リスクが伴います。

次にこまめに水分補給をしてください。体育など屋外での活動ではそれが始まる前に水分補給をしておくことが大切です。

そして、何より大切なことは調子が悪い時、あるいは悪くなりそうな予感がある時は決して無理をしないということ。

自分の体のことは自分にしかわかりません。「言い出しにくい。」「言ったら怒られる。」みたいな考え方はしてほしくありません。何かあってからでは遅いんです。6月2日、先生方には部活動開始前に必ず健康観察を徹底してもらおうよう指示を出させていただきました。

繰り返しになりますが「自分の身は自分で守る」よろしくお願いします。



## もっと考えて行動しなкゃ。

前号でマスク着用についてこのように書きました。「状況に応じてマスクを外してください。」「外した状態では飛沫を防ぐためにも絶対にしゃべらないでくださいね。」

昨日いつものように最終下校時刻前から校門に立って「さようなら」を言ってる時のことです。18時30分の合図の前後、一斉に出てくるので校門付近はものすごい密状態になります。ある意味仕方ありません。



そんな中、何人かの人がマスクをせずに大きな声でしゃべりながら出てきたり、その状態で友だちに肩を組みに行ったり。そんな光景があちらこちらで見受けられます。

「何のためにマスクを外すのか。」残念ですが、この意味を考えていないように思えます。自分の身を守ることと同じぐらい周りの人の身を守ることでも大切です。「自分の軽率な行動が誰かに迷惑をかけてしまうかもしれない。」そんな風に考えてほしいです。本気でよろしくお願いします。

## かしの木学級のタマネギとジャガイモが収穫されました。

みなさん、ビックリしまっせ！めっちゃ大きく立派なタマネギです。現在かしの木学級4に干してあります。ジャガイモも5箱収穫されました。ここまで育てるにはかなり手をかけてもらったんだろうな。大勢の人の努力があつてのことだろうなあ。

タマネギはかしの木学級4の教室の窓際に干してあるので、駐輪場からも見えますし、教室のドアが開いている時は廊下から覗いてみてください。



## チャレンジすること。失敗すること・負けることは大切です。

3年生を中心に毎日たくさんの方が校長室を訪れ身長を測っています。

「〇〇センチ伸びた!」とか「縮んだ!」とか言っています。その光景を見ながら、とても微笑ましく感じています。校長室のドアが開いた状態で上谷が在室していれば入ってもらってOKです!

中学時代って一生のうちでもいろんな面でもものすごく成長する時期だと思います。入学した時と卒業する時では心も体も別人と言えるほどです。

みなさんにはいろんな経験をしてほしい。特に失敗する経験をしっかり積んでほしい。生きていく上で成功することより失敗することの方がはるかに多いです。勝つことより負けることの方が圧倒的に多い。生きる



ということはその都度それを乗り越えていくということだと思います。そのためにも勇気を持っていろんなことにチャレンジすることが大切なんです。