

雨の中に咲くあじさいの美しい季節になりました。子どもたちは新しい学級での生活にも慣れ、友達との触れ合いやかかわりが深まってきています。

先日のスポーツフェスティバルでは多くの保護者の方々に来場いただき、また、準備や後片付けにもご協力をいただき、ありがとうございました。赤団、青団、黄団に分かれた子どもたちは、自分たちの競技に熱心に取り組み、仲間の応援を一生懸命行うなど、素晴らしい姿が見られました。係活動では自分の役割はもちろん、準備や後片付けまでしっかりと行うなど責任を果たすことができました。

6月7日(金)には、鎌倉校外学習行われます。実行委員会を組織し、実行委員で話し合いを行い、約束ごとなどを決めました。校外学習の目的の中に「班別活動を通して、生徒同士の心のふれあいを深め、よりいっそうの相互理解を図る。」という内容があります。校外学習を通して友達の新たな一面に気づき、これまで以上に良い関係となることを期待しています。



【6月の主な予定】

- 3日(月) 所課長訪問(5時間目授業参観) 委員会活動⑥
- 4日(火) 薬物乱用防止教室③(体育館) 外国語初任者研修授業参観
- 6日(木) 中間テスト
- 7日(金) 鎌倉校外学習(6:30登校)
- 10日(月) 生徒指導に係る巡回訪問
- 13日(木) 総体壮行会⑤
- 20日(木) 東茨城地区総体① 後期課程特別日課
- 21日(金) 東茨城地区総体② 後期課程特別日課
- 26日(水) 夢の教室

【東茨城地区総体】

6月20日(木)~22日(土)の3日間で「東茨城地区総合体育大会」が行われます。特に20日、21日は3時間の学年授業となります。2日間の日課は以下の通りです。

<特別日課>

- 出席確認 8:10
- 朝の会 8:15~8:25
- 1校時 8:30~9:20
- 2校時 9:30~9:20
- 3校時 10:30~11:20
- 清掃 11:25~11:40
- 帰りの会 11:45~12:00
- 給食 12:05~12:50
- 部活動 13:00~15:00
- 完全下校 15:15

【鎌倉校外学習】

<日程>

- 6:30 生徒登校完了
- 7:00 玉里学園出発
- 10:30 高德院着 記念撮影、大仏見学
- 12:00 鶴岡八幡宮着 班別活動開始
- 14:00 班別活動終了
- 14:30 鶴岡八幡宮発
- 17:30 玉里学園到着(予定)



※交通状況によって玉里学園への到着時刻が変わることがあります。守谷SAを出発するとき「マチコミメール」を送ります。

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値*も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

*WBGT値：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液**などを補給する
** 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。