

# さわらび

**急**に暑くなり始めました。日中は日差しの強いところにいると、何もしていなくても汗ばむほどです。昨日からは、少し曇りがちになっていますが、これからどんどん気温の高い日が多くなるのではないのでしょうか。こういう暑くなり始めのときは、熱中症になりやすい時期でもあります。熱中症が起こりやすいのはどんなときでしょう。一番多いのは、次の2つの時期だそうです。

■真夏の気温が高いとき

8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症の患者が増加します。また、熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起こりやすくなるのが分かっています。

■梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき

6月後半～7月の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。  
＜大塚製薬ホームページより＞

このように熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことでおこる症状です。ただし、正しい予防方法を知り普段から気をつけることで防ぐことができます。広く言われている事柄を掲載します。

(1) 水分をこまめにとろう

のどが乾いていなくても、こまめに(少しずつ)水分をとることが予防になります。また、スポーツをするときは、始める前の水分補給も大事だと言われています。

(2) 睡眠や休息をしっかりとろう

睡眠不足や疲れた状態は、熱中症になりやすくなります。

(3) 丈夫な身体をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な身体をつくりましょう。

**※いつでも、どこでも、だれでも、条件しだいで熱中症にかかる危険性があります。**

## ～部活動結果報告～

■中央区球技大会【野球】

期 日：5/12(土)

会 場：四万十スタジアム

2回戦

中村西・藤岡中 6-7x 八束・三原中



## 6月 行事予定

- 6月1日(金) 3校合同宿泊研修終了  
※給食あり 英語検定
- 2日(土) 大月町教育長杯野球大会
- 3日(日) //
- 4日(月) わらたけノビノビ会総会 SC
- 5日(火) プール清掃
- 6日(水) 校内研
- 7日(木) ALT
- 9日(土) 県総体幡多地区予選会
- 10日(日) //
- 12日(火) 第1回学校運営協議会
- 13日(水) 職員会 1年耳鼻科検診 SHL
- 14日(木) ALT
- 16日(土) 古城山杯招待野球大会
- 17日(日) // 廃品回収(土曜授業)
- 20日(水) 校内研 あいさつ運動
- 21日(木) 第2回3年実力テスト ALT
- 26日(火) 読み聞かせ
- 27日(水) 校内研
- 28日(木) ALT

※3校合同宿泊研修については、もうすぐ「宿泊研修のしおり」が完成いたします。お知らせの文書(集金も含む)や承諾書、健康調査なども配布いたしますので、よろしくお願ひいたします。また、しおり完成後に、それを使って生徒オリエンテーションも行います。

ふしぎ  
金子みすゞ

わたしはふしぎでたまらない、  
黒い雲からふる雨が、  
銀にひかっていることが。  
わたしはふしぎでたまらない、  
青いくわの葉たべている、  
かいこが白くなることが。  
わたしはふしぎでたまらない、  
たれもいじらぬ夕顔が、  
ひとりではらりと開くのが。  
わたしはふしぎでたまらない、  
たれにきいてもわらって、  
あたりまえだ、ということが。

■「質問を持つことが学びの中で一番大切なことです。」

数年前、ある大学の先生が、中学生に向かってこういう言葉を伝えた場に同席していました。まさにこの詩に重なる部分だと思いました。学ぶ意欲につながる大事なところですよ。