



熱中症に気をつけましょう！

四国地方も梅雨に入り、6月は蒸し暑い日が続くと思われます。湿度が高く気温が上がると心配されるのが「熱中症」です。



熱中症は、高温多湿などで体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

熱中症の発症は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいと言われています。また、室内でも起こる可能性があります。特に、運動時の注意としては、次のことが考えられます。

- こまめに水分を補給しましょう。たくさんのかく場合は、0.1~0.2%程度の食塩水(1リットルの水に1~2gの食塩)が適当です。
- 暑さに徐々に身体を慣らしましょう。
- 個人の条件や体調を考えて活動しましょう。
- 服装に気をつける。吸湿性や通気性の良い素材を着用し、直射日光は帽子で防ぎましょう。
- 具合が悪く感じたら、早めに運動を中止しましょう。

部活動の各種大会結果

◇バレーボール県中学春季大会結果

男子 3位

準々決勝 青柳中2-1学芸中

準決勝 青柳中0-2香長中

女子

2回戦 青柳・高知中 2-0片島中

3回戦 青柳・高知中0-2中村中

◇高知市中学校ソフトテニス春季大会

ベスト16 女子 谷本・野中ペア

◇高知市ソフトテニス総合選手権大会

ベスト8 男子 山本・渡辺ペア

ベスト8 女子 谷本・野中ペア

◇ソフトテニス 県中学盾大会

男子団体 1回戦 青柳中3-0清水ヶ丘中

2回戦 青柳中0-3中村中

女子団体 1回戦 青柳中1-2須崎中

第77回高知地区中学校総合体育大会

県体出場を目指して、緊張やプレッシャーにのみ込まれることなく、悔いの残らない熱戦が繰り広げられることを期待します。

また、青柳中の生徒として自覚をもった言動に心がけましょう！

競技名	会場	日程
陸上競技	高知市陸上競技場	6月11日(日)
バスケットボール(男子)	潮江中・城東中 春野運動公園体育館	6月3日(土)・4日(日) 10日(土)・11日(日)
バスケットボール(女子)	城西中 春野運動公園体育館	6月3日(土)・4日(日) 10日(土)・11日(日)
サッカー	一宮中 他	6月3日(土)・4日(日) 10日(土)・11日(日)
軟式野球	東部球場 高知球場	6月3日(土)・4日(日) 10日(土)・11日(日) 17日(土)
バレーボール(男子)	市営体育館	6月17日(土)・18日(日)
バレーボール(女子)	青柳中・朝倉中 潮江中・大津中 愛宕中	6月17日(土)・18日(日)
ソフトテニス(男女)	東部総合運動公園テニスコート	6月10日(土)・11日(日)

※詳細は顧問の先生からお知らせします。

高知県議会総務委員会の訪問

5月30日には、高知県議会総務委員会の学校訪問がありました。参加者は、明神健夫委員長、土森正一副委員長、西内隆純委員、三石文隆委員、大石宗委員、寺内憲資委員、橋本敏男委員、はた愛委員、中根佐知委員の9名の方と議会事務局2名、その他、県教委2名、市教委からは松下教育長をはじめ7名の方が参加し、授業通覧後、学校経営方針の説明と質疑を行いました。委員さんからは以下のような意見や質問がありました。

- 部活動の地域移行の現状と保護者の意向について
- 授業形態(コの字型の机配置)の対話について
- 小中連携について
- 市教委や県教委との連携について
- 特別支援教育について