

2023年5月2日

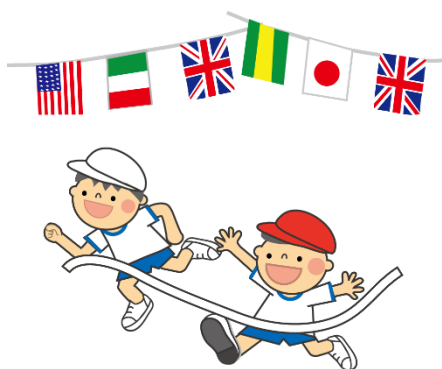
最高の思い出と感動を！

暦の上では春だというのに、夏日を数えるここ数日の寒暖差に、体調を崩してはいませんか？

さて、4月26日（水）に体育祭の結団式が行われ、いよいよ体育祭の練習が本格的に始まりました。しかし、結団式を迎える前から、皆さんの中には、リーダーとして活動を始めていた仲間がいます。そして、これからの約3週間は、3年生の全員がリーダーとして活動しなければ体育祭の成功は望めません。

体育祭のスローガン『星翔（スタート）』を達成するためにも、まずは3年生の一人ひとりが輝くことを意識しながら活動してほしいと思います。

以下に、3年生の体育祭実行委員及びリーダーを紹介します。



体育祭実行委員長	体育祭副実行委員長		
体育祭実行委員	赤ブロック	青ブロック	黄ブロック
ブロック長			
副ブロック長			
ブロックリーダー			
演技長			
副演技長			
演技リーダー			
テーマ長			
テーマリーダー			

自分の体について知ろう

4月の間に、身体測定や尿検査、内科検診が行われ、今後も眼科検診や耳鼻科検診と皆さんの『身体』の具合や調子をいろんな形で調べます。

これらの一連の検査や測定は、みなさんの身体が健やかであるかを知るための大切なものです。そのため、正しく検査や測定をしてもらえるように、検査に必要なものを忘れずに持ってきたり歯磨きや耳掃除などの準備をしたりするように心がけましょう。

また、検査結果で2次検査や治療のお知らせが届いたら、なるべく早く検査や治療を受けるようにしましょう。いつでも万全の体調で過ごせるように心がけることも、受験生としての心構えのひとつです。

自分の身体のことをしっかり知って、いつでも最大限のパフォーマンスができるように整えることを心がけましょう。

体調の管理をしよう！

体育祭の練習が始まると、毎日のように2時間程度外での活動が続きます。体育祭を成功に導くためにも、以下のことに気を付けて過ごしてほしいと思います。

まずは、活動中に熱中症にならないために、こまめな水分補給を行いましょう。のどが渇いていなくても、定期的に水分を補給することが肝心です。そのためにもリーダーたちは、一定の時間の感覚を見ながらブロックのみんなに水分補給を促すようにしてください。

次に大切なのは、睡眠です。疲れた体を休めるためにも、熱中症の予防のためにも、最低6時間の睡眠は確保するように努めましょう。6時間の睡眠確保のためには、下校後の時間の管理が重要です。

保護者のみなさまへ

中学校生活最後の体育祭の練習が始まりました。これからの行事のすべてに『中学校生活最後の』という言葉が付くことに、子どもたちの成長を感じる反面、つい子どもたちと過ごす残りの日にちを数えてしまい、ほんの少し寂しさを感じます。

さて、大型連休が始まりました。中体連に向けて、部活動も熱を帯びてきているように感じます。また、体育祭の練習も相まって、体力を使い果たして帰宅しているのではないかと思います。そんな姿を目の当たりにすると、つい『今日だけは勉強しなくてもいいよ』と言ってあげたい親心はお察しいたします。しかし、『今日だけは』という言い訳を許してしまうと、いざというときに踏ん張りがききづらくなるのが子どもというものです。『文武両道』を謳う高校も数多くあるように、短時間でも毎日家庭学習を行う習慣は大切です。毎日の学習を欠かさず行う習慣を崩さぬよう、ご家庭でもご指導願います。