

# 凡事徹底

内子中学校長 西本 晃

## 熱中症に注意！（教職員のつばやきコーナーでも紹介）

### 熱中症にならないために

テストも終わり、1学期も残り3週間となりました。まもなく梅雨が明け、気温が30度を超える日が出てきそうです。熱中症には十分注意してください。

熱中症予防5つのポイントを紹介します。

- ①こまめに水分を補給する！（のどがかわく前に飲む）
- ②でかける時は、帽子をかぶる！（体育・部活動でも、可能な範囲で）
- ③ときどき日陰で休む！（最低、30分に1回が目安）
- ④規則正しい生活をする！（早寝・早起き）
- ⑤三食きちんと食べる！（朝ご飯）

「頭が痛い」、「フラフラする」、「吐きそう」など、気分が悪くなったらすぐに先生や大人の人に知らせる。また、自分だけでなく回りの友達のことにも気に掛け、様子がおかしいときは、すぐに知らせる。

## 午後は体操服で授業(熱中症対策)

今年度は、新型コロナウイルス感染防止に伴う臨時休業が長かったことから、夏休みが短縮（8月1日～23日）されました。それに伴い、夏の暑い期間の授業が増えることから、熱中症対策として下記のように取り組みます。御理解・御協力をお願いします。

### 1 熱中症対策

昼休みに体操服に着替え、午後は体操服で授業を行えるようにする。

### 2 実施期間

7月21日（火）～9月13日（日）

### 3 体育の授業がある日について

体育では汗をかくことを考え、体育の授業後には上下共に着替える。そのための着替えを準備しておく。なお、着替えとしてのみ、白のワンポイントTシャツの使用を認める。

※ 体操服で授業を行うことは、強制ではありません。今まで通り、制服で授業を受けても問題はありませんが、生徒は、清掃時間に膝をついて一所懸命雑巾がけをしてくれています。体操服になることで、掃除がしやすく、ズボンやスカートが汚れにくくなると思いますので、是非前向きに考え、行動してほしいと思います。

## 身だしなみも整っています！

先週、7月6日(月)に身だしなみ検査を行いました。今回も、先月に引き続き、大きな違反がなく、内中生の自覚と保護者の皆さまの御協力に感心しています。テレビや雑誌に出てくる、生徒が憧れるタレントさんの真似をしたくなる年頃だと思いますが、決まりの大切さを理解し、しっかりルールが守れていることを嬉しく思います。この我慢は無駄にはなりません。ルールを守ることは、自分を守ることに必ず繋がります。今後も、風紀委員を中心に呼びかけをし、正しい姿を見せてほしいと思います。



## 1学期末テストも頑張りました！！

大雨警報発令により、7月7日(火)～9日(木)を臨時休業としました。テスト期間が長くなったこと、今月末や来月初めに運動部の3年生のために大会等が行われることから、2日間に分けて行う予定であった期末テストを10日(金)の一日で実施させていただきました。変更が続き、ご心配をお掛けしましたが、初めて定期テストを受けた1年生も始め、生徒は皆一所懸命テストに取り組んでくれました。どんな時にも頑張れる内中生の良さを再確認しました。



## 部活動に全力投球！！！！

市郡総体などが中止になる中、6月から3年生が部活動に残り、一所懸命な姿を見せてくれています。また、後輩に丁寧に指導をしてくれています。もし、この期間の3年生の姿がなければ、これからリーダーとなる2年生にとっても、新入部員の1年生にとっても、何をどうしていけばいいかわからず、今後の活動に大きな影響が出ていたはずですが、3年生には心から感謝しています。代替大会等でも、部活動に掛ける熱い思いを、下級生に見せてあげてください。