



輝 ～かがやき～

広島市立己斐上中学校
校長 山根 強

己斐上中公開HP <http://www.koiue-j.edu.city.hiroshima.jp/>

教育目標：「豊かな心を持ち、自主性のある、たくましい人間を育成する。」
スローガン：「いきいき己斐上」「ゆったり己斐上」「ほのほの己斐上」「輝け己斐上」



梅雨をうまく乗り切ろう！～健康管理を大切に～

6月、梅雨の時期がまたやってきます。今年はエルニーニョ現象で、地域的に大雨の降る可能性があり、冷夏ではないと言われてますね。さて、この梅雨のじめじめした時期をどのように過ごせばよいでしょうか。梅雨の時期は、体調を崩しやすいと言われてますが、これは雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていなくなり、体調が悪くなってしまふことがあるのです。今日は、健康管理の面で5つのポイントを紹介いたします。

まず、**その1 衣服の調節に注意！** 天気によって、気温の変動が大きい時期。肌寒く感じる時は上着を1枚プラスしたり、自分の感覚を大切にします。

その2 食中毒に注意！ 食べ物に触れる前に必ず手洗いをします。食べ物を長時間室温で放置しない。ペットボトルに直接、口をつけて飲まないようにする。

その3 熱中症に注意！ 30分に1回休憩し、水分補給を行う。できれば、スポーツドリンクや薄い食塩水（水やお茶で、一緒に少量の塩をなめる）の補給をする。あまり欲しくなくても、少量を何回か分けて摂取することが大切です。急に暑くなった日の運動は軽めに行う。体調の良くない時は、無理をしない。吸湿性・通気性のよいウエアを着る。

その4 ケガに注意！ 自転車の傘さし運転は絶対にダメです。滑りやすい足もとに注意する。傘を開く時は、周囲に人がいないか確かめて。時間に余裕を持って行動すること。廊下や教室内で走り回ったり、他の人とぶつかったりしない室内での過ごし方を考える事も大切です。

その5 少し憂鬱な気分にご注意！ 上手に気分転換を考え、雨の季節ならではの楽しみを見つけましょう。

この5つのポイントを押さえて、夏へ向けて調整していきましょう。6月4日からは、前期中間テストが始まります。また、テストが終了すると下旬に、第27回体育祭が予定されています。約2週間の

集中取組です。気持ちを切り替え、しっかりと見通しを持ち頑張りましょう。教育相談(6/9日～13日)等も活用して、どんどん先生に相談してください。すぐの解決にならなくても、しゃべることで必ずいぶん気持ちも違います。

1年野外活動



3年職場体験学習



ふれあいチャンネル

アバンセ 古江店

お知らせ

来

る、6月21日(土)に第27回の体育祭が開催予定です。いつも、天気が大変気になるところですが、これから、準備や取り組みが本格的に始まります。地域の皆様には練習時のマイクやスピーカーからの音響で、ご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご理解をお願いいたします。また、当日は子どもたちの活動ぶりを、ぜひご覧いただき、声援をお願いいたします。なお、学校の駐車スペースは限りがありますので、極力、車でのご来場は遠慮してください！乗り合わせるとか、送迎だけ行う等、何らかの工夫をよろしく願います。



日時 平成26年6月21日(土) 9時30分開式予定
場所 広島市立己斐上中学校 グラウンド

その他

①順延について

※21日(土)が雨→学校休み、**22日(日)に実施予定**
※22日(日)が雨→通常授業、**24日(火)に実施予定**

②弁当について

※21or22日は、デリバリー給食はありません。各自、**弁当**の準備をお願いします。



いずれでも23日(月)は学校休みです。