

# 二見中だより

## 第8号

### 陸上市総体 男子総合準優勝！

#### 優秀選手

#### 三段跳

#### 圧巻の1-2-3フィニッシュ！

週間予報を裏切って天候にも恵まれ、陸上競技の市総体が行われました。私も2日間にわたり応援に行かせてもらいましたが、すぐ目の前で繰り広げられる熱戦にはいつも緊張で胸は高鳴り、その一生懸命な姿に感激しています。今回は男子が総合準優勝。優秀選手に3年生の□□□□が選ばれました。各種目の3位入賞者は以下のとおりです。

(4位以降も僅差の選手、自己ベストを更新した選手もいると思います。また陸上競技は8位までを入賞者とするようですが、紙面の都合上、3位までの掲載とさせていただきます。ご了承ください。敬称略)

- ・2年女子100m 3位 □□□□ 13" 54
  - ・共通女子200m 2位 □□□□ 27" 74
  - ・共通女子走幅跳 3位 空 □□□□(3) 4m60
  - ・2年男子100m 3位 □□□□ 12" 09
  - ・1年男子100m 3位 □□□□ 13" 10
  - ・共通男子110mH 1位 □□□□(3) 16" 17
  - ・低学年男子4×100mR 2位 □□(2)、□□(1)、□□(1)、□□(2) 48" 82
  - ・共通男子4×100mR 3位 □□(3)、□□(3)、□□(3)、□□(3) 45" 87
  - ・共通男子三段跳 1位 □□□□(3) 12m62 2位 □□□□(3) 12m30
  - 3位 □□□□(3) 12m05
  - ・共通男子砲丸投 2位 □□□□(3) 9m32
  - ・共通男子円盤投 2位 □□□□(3) 26m67
  - ・男子4種競技 1位 □□□□ 2095点
- (110mH 15" 94 砲丸投 8m99 走高跳 1m59 400m

58" 30)

### 熱中症に注意！！

近畿地方も梅雨入り。気温、湿度とも上昇し、熱中症の危険度も上がってきました。昨年は記録的な猛暑だったことは記憶に新しいと思いますが、今年はどうなるのでしょうか。「ほげんだより」と併せて読んでもらい、熱中症に対して、皆で気をつけていきましょう。

- (1)「こまめに水分をとる。」であって、『のどが渴いたから、水分をとる』ではありません。**のどが渴いたときは既に脱水症状が始まっています。**常に水分を“補充”しましょう。
- (2)無理をせず、「**おかしいな**」と思ったら『**早め**』に休みましょう。団体競技、ペア競技ほど「自分が抜けるとチームに迷惑がかかる」「自分はキャプテンだから」と無理をしがちになります。そんな時、周囲が「大丈夫?」「休んどき」と声を掛け合い、休みやすい雰囲気をつくってやりましょう。休んだら他の場面で挽回すればいいのです。
- (3)熱中症になった時、「その時」の状況だけがクローズアップされがちですが、よく聞いてみると、「睡眠不足」「朝食を食べてこなかった」「最近食欲不振」など、日ごろの生活に原因が隠れていることが少なくありません。**熱中症対策は少なくとも前日から**始まっています。健康を守るため、自分自身が注意していくことが大切です。

### 歌海学級、市内の交流スポーツ大会に参加！

25日、市内の特別支援学校、支援学級合同のスポーツ大会が明石養護学校で行われました。いろいろな学校が混ざって班を結成してチームをつくり、ゲームに熱中していました。物おじせず、他校の生徒とふれあう姿、ゲームに一生懸命取り組む姿がとても微笑ましく、素敵でした。次の機会もその調子

でいきましょう！たくさん友達がいればいいですね。



### お知らせ

市総体時、**気象警報が発令された場合(4/11配布プリントに準じます)**

- ・7時現在で警報→大会中止、自宅待機。集合していた場合は顧問の指示に従う。
- ・9時までに解除→1時間半後をめぐりに(すぐメール、HP連絡)登校、2時間プリント学習。昼前帰宅。(練習クラブは顧問より指示)
- ・9時現在でも継続→臨時休校。