

# 二見中だより 第11号

さて、梅雨が終わると一気に夏本番。気温が上昇し熱中症への危険性も高まります。学校側も十分注意しますが、皆さんも注意してください。何事も

『してもらえばかりではなく、自分でもする』の気持ちで取り組みましょう。

- ①梅雨時は廊下も濡れて滑りやすくなります。廊下は走らない。  
(梅雨は明けつつありますが、まだ雨予報は出ています)
- ②十分な睡眠、栄養をとる。熱中症の原因は、前日の夜更かしや当日、朝食をとっていないなどが原因の場合も多いのです。
- ③水分を「こまめに」とる。のどが渇いて水分をとるのは当たり前ですが、そうだけでなくこまめに水分をとって、体に水分を蓄えておくことも大切です。
- ④水、お茶もいいのですが、炎天下になるとスポーツドリンクが効果的です。
- ⑤調子が悪くなったら早めに休む。恥ずかしくはありませんし、ぎりぎりまで活動してはいけません。早めに休むと軽症で済み、回復も早くなります。
- ⑥思っていることが言える雰囲気をつくる。しんどい時に「しんどい」と言える集団はいいですね。逆に「さぼってると思われる」などと気にしないといけない集団はいい集団とは言えません。体の強い人もいれば弱い人もいます。みんなが活動できる集団にしましょう。
- ⑦当然ですが、体調の悪い時は無理して参加しない。
- ⑧体調の悪い人を見たら、大至急先生に知らせる。二見中生、みんなで協力して命を守りあいましょう。

## 25日から代替大会！ ～がんばれ3年生！～

- 一部競技を除き、25日から代替大会開始、各地でも話題が。3年生、頑張れ！
- 北海道の離島、奥尻高野球部一島にコロナを持ち込むわけにはいかないと、3年生が相談して、北海道地区代替大会を出場辞退。後輩部員は啞然とするも先輩の判断を支持。
  - 栃木県高校野球代替大会—県立K高校セカンドは県内唯一の女子選手。しかし女子は本大会に出場できない規定のため、これまで出場は全て練習試合。そんな彼女に始球式の依頼。彼女は渾身の1球を投げるつもりという。

明石市立二見中学校 2020年度 8月行事予定											
日	学 校 行 事	校 時					放課後	部活動 PTA UNIT関係 その他	休 日	学 期	
		1	2	3	4	5					6
1	土										
2	日							ノ一部活デ— (どちらか1日)			
3	月	三春懇談会 金1 金1	金2 金2	金3 金3	HR HR						
4	火	三春懇談会 道徳 火 道徳	月4 月4	月5 月5	木5 木5						
5	水	三春懇談会 水 水 Jアラート(11:00)	水2 水3	水3 水4	水4 水5			ノ一部活デ—			
6	木	三春懇談会 木1 木1	木2 木2	木3 木3	木4 木4						
7	金	終業式 HR HR	集会 集会	終業式 終業式	HR HR						
8	土	夏季休業～16日									
9	日							ノ一部活デ— (どちらか1日)			
10	月	山の日 サッカー大会会場									
11	火										
12	水							ノ一部活デ—			
13	木	学校閉鎖						ノ一部活デ—			
14	金	学校閉鎖						ノ一部活デ—			
15	土	学校閉鎖						ノ一部活デ—			
16	日										
17	月	始業式 始業式 始業式	集会 集会 集会	HR HR HR	HR HR HR						
18	火	課題実カテスト 理科 英語	国語 国語	数学 英語	社会 数学	理科 英語	英語 FT				
19	水	内科健診(3年) 道徳 水	水2 水3	水3 水4	水4 水5	火1 火1	ノ一部活デ— 専門委員会				
20	木	内科健診(2年) 木1 木1	木2 木2	木3 木3	木4 木5	水2 水2	放送委員会				
21	金	内科健診(1年) 金1 金1	金2 金2	金3 金3	金4 金5	水3 水3					
22	土	水泳県新人									
23	日	水泳県新人						ノ一部活デ— (どちらか1日)			
24	月	6校時HR(リレーメンバー決定)	月1 月1	月2 月2	月3 月3	月4 月4	月5 月5	HR HR			
25	火		火1 火1	火2 火2	火3 火3	火4 火4	火5 火6				
26	水	1年心臓病検診 道徳 水	水2 水2	水3 水3	水4 水4	水5 水5	火2 火2	ノ一部活デ—			
27	木	体育大会練習スタート 木1 木1	木2 木2	練習 練習	木3 木4	木4 木5	水4 水4				
28	金	尿検査 金1 金1	金2 金2	練習 練習	金3 金4	金4 金5	水5 水5				
29	土										
30	日							ノ一部活デ— (どちらか1日)			
31	月	ふれあいサポーター週間(9/4まで) 月1 月1	月2 月2	練習 練習	月3 月3	月4 月4	月5 月5	HR HR			