

「誰も責めることはできません」

新型コロナウイルスは、依然として猛威を振るっています。本校の生徒にも感染が確認されてしまいました。誰でも感染するリスクがある訳ですから、感染した生徒を責めることはできません。「感染者が出た」となると、その感染者を詮索したくなるのが人間の性です。気持ちは分からなくもありませんが、「明日は我が身」であることを私たちは自覚すべきだと思います。

さて、3週間後には東京オリンピックが開幕します。数多くの人々がこのイベントを成功させようと全力を尽くしています。開催に「賛成」か「反対」かと聞かれると返答に戸惑ってしまいますが、準備を積み重ねてきた人々のためにも何とか成功裏に終わることを祈りたいものです。

1964年に第1回目の東京オリンピックが開催されました。10月10日に開会式が行われ、その後10月10日が「体育の日」に制定されたわけです。7月に東京で開催されるオリンピックが選手たちにどのような影響を及ぼすかが懸念されます。57年前のオリンピックに参加した女子選手は684人で、割合はわずか13%だったそうです。今回の東京大会では、男女ほぼ同数の選手が参加する予定です。選手たちはウイルス感染対策に加えて、熱中症にも気をつけなければならない過酷な条件なのです。

この先、何が起こるか分かりません。何が起こっても、「誰も責めることはできない」というのが私の意見です。みなさんは、どのような気持ちでオリンピックを観戦しますか。



7・8月の予定

※7・8月の行事予定が変更になりました。ご確認をお願いいたします。

○は学年の全員、△は学年の一部が該当

期日・期間	1年	2年	3年	行事と内容
7/6(火)~8(木)	○	○	○	期末試験
7/9(金)~15(木)	○	○	○	平常授業
7/12(月)		○	○	GTEC 5・6限 ※英語の外部検定試験です
7/16(金)	○	○	○	自宅学習日
7/20(火)	○	○	○	第1学期終業式 防災訓練
7/20(火)	○	○		サマーキャンプ事前指導
7/17(土),19(月) 21(水),24(土)	○	○	○	学級PTA(個人面談)
7/27(火)~29(木)	△	△	△	特別学習指導日
8/2(月)~5(木)			○	勉強合宿 ※宿泊を伴わない形をとって校内で実施します
8/17(火)	○	○	○	登校日
8/18(水)~23(月)	△	△	△	夏期講習(指名された生徒と希望した生徒のみ受講)
8/28(土)	○	○	○	第2学期始業式 防災訓練
8/30(月)	○	○	○	学力推移調査
8/31(火)~9/2(木)	○	○		サマーキャンプ



夏休み中の健康管理

長期休暇中は起床時間・就寝時間や食生活など、基本的な日常生活のリズムが崩れてしまいがちです。まずは学校が休みの期間でも、早寝早起きを心掛け、なるべく決まった時間に食事を摂るなどして、十分に健康に配慮して過ごすようにしてください。夏休みに生活習慣を崩さないように気を付けることが、2学期に良いスタートを切るために最も重要なことです。



熱中症

夏に懸念されるのは熱中症です。熱中症は、症状が出た場合に、なるべく早めに対応をすることが重要です。昨年から、夏場の暑い時期でも基本的にマスクをして過ごすことが新しい生活様式におけるマナーとなっています。しかし、マスクをすることによって脱水症状に気がつきにくく、従来よりも熱中症になる危険性が高くなっているといわれています。熱中症の症状とその対策に関する正しい知識を事前に身につけ、実際に熱中症の症状が出た際に、なるべく早期の対応ができるように準備しておきましょう。

★ **熱中症** ★ 高温・多湿の環境下で起こる身体の障害の総称。以下の症状があります。

- ・発汗による脱水と血圧低下によりめまいや失神を引き起こす『熱失神』
- ・発汗による塩分・ミネラル不足により筋肉のけいれんを起こす『熱けいれん』
- ・多量の発汗により水分や塩分の補給が間に合わずに起こる『熱疲労』
- ・体温調節機能が失われることによって起こる『熱射病』

⇒このような症状がみられた場合の対応

・水分補給

熱中症が疑われる場合には、水分補給をすることが一番重要な対応になります。しかし、水のみによる水分補給は、血液中の塩分濃度を下げてしまい、症状を悪化させてしまうことがあります。塩分・ミネラルを含んだ飲料（スポーツドリンクや麦茶など）で水分補給を行ってください。また、運動部の活動などの時には、塩分補給用のタブレットや飴を用意しておいて症状を感じた際に利用するのもおすすめです。

・身体の冷却

なるべく安静にしながら首・脇・内太ももなどを水で冷やし、体温を下げるようにしてください。また、近くに日陰のある場所を探し、直射日光を避けるようにしてください。



夏休み中の宿題

毎年、夏休みの終わりが近くなると、宿題の進捗が悪く、焦る生徒がいます。夏休みの宿題は、一週間や数日で終わるような分量ではないので、しっかりとした計画を立てて取り組みましょう。教科によっては調べ学習やフィールドワークなどの事前準備が必要になる場合もあるので、よく注意してください。

9/11(土)には「月例テスト③」を予定しています。夏休み中から月例テストを念頭に置き、計画的に試験の準備を進めるようにして下さい。