

## 「夏休み」の意義

早すぎる梅雨明けとともに真夏の太陽が眩しい季節を迎えました。第1学期も終盤を迎え、7月21日から夏休みが始まります。生徒諸君にとって夏休みは本当に必要なのでしょうか。私は「必要」だと考えています。

私がみなさんに夏休み中に育んでもらいたいものは、「自ら学ぶ姿勢」です。学期中は宿題やテストに追われ、忙しい日々を過ごしてきた人が多いと思います。なかなか自分の意志で学ぶ時間が持てなかったと思います。その人たちのために「夏休み」があるのです。

各教科から夏休みの宿題が課されると思いますが、その宿題だけを片付けて満足しては困ります。40日間を通して興味や関心を膨らませ、自分の生活をコントロールできる人に成長してほしいのです。ゲーム三昧ではいけません。減り張りのある毎日を過ごすことを心掛けてください。

夏休みの本来の意義を達成できた人は、2学期以降の躍進が保障されます。逆に、宿題さえも終えられなかった人は中高一貫校ではありますが、高校受験を考えるべきだと私は思います。自分の成長のために。第2学期始業式での充実した笑顔を楽しみにしています。



&lt; 7・8月の予定 &gt;

○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
6/29(水)～7/1(金)	○	○	○	期末試験
7/4(月)～12(火)	○	○	○	平常授業
7/4(月)	○			地域貢献の日 5・6限
7/5(火)～8(金)		○		水泳教室 ※7/5,7は1・2組 7/6,8は3・4組
7/9(土)		○	○	遊行塾教養講座⑤
7/11(月)		○		交通安全講習 4限
7/12(火)		○	○	GTEC 1・2限 ※英語の外部検定試験です。
7/13(水)～15(金)	△	△	△	特別学習指導日
7/16(土)	○	○	○	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
7/19(火),21(木) 22(金),23(土)	○	○	○	学級PTA (個人面談) ※7/19は終業式前ですが自宅学習日です
7/27(水)～7/29(金)	○	○		サマーキャンプ
8/1(月)～4(木)			○	勉強合宿
8/17(水)	○	○	○	登校日
8/18(木)～23(火)	△	△	△	夏期講習 (指名生徒と希望生徒のみ受講)
8/29(月)	○	○	○	第2学期始業式 防災訓練 学力推移調査



### <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。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とるなどして、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することが重要です。感染症対策のため、屋内や野外においても人の密集する場所などでは、マスクを着用すると思います。しかし、コロナ禍でマスクをすることによって、夏場の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言われていています。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引き起こす『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)で水分補給をしてください。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。

中間試験が終わり、1年生のクラブ活動が始まっています。学校生活に慣れてきているこの時期だからこそ、以下の点に十分に注意してクラブ活動に励んでください。



### <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ありません。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課題が出ていることもあるので、夏休みの宿題一覧が配られたらすぐに確認しましょう。

9/10(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ください。