

生活だより

NO.2

平成24年 5月15日

広島市立牛田中学校

(生徒部 増野 秀治)

G W が 終 わ り ま し た !!

最大9日間の大型連休が終わり、1週間が過ぎました。先週1週間の生徒のみなさんの生活リズム、気持ちの崩れを心配しました。気温の差が激しいことから、体調を崩した人はいましたが、毎日、校内を回りながら授業の様子を見させてもらいました。生徒のみなさんは、授業はもちろん、掃除や部活動に一生懸命取り組み、普段の学校生活と変わりなく生活していたことに、また1つ牛田中学生の素晴らしさを感じました。

3年生は、今週の職場体験学習に向けて職場への電話連絡、事前訪問・打ち合わせの動きが始まりました。貴重な経験をこれからの進路選択に活かしてください。

2年生は、特別な学年行事がありませんが、3年生が職場体験学習の取り組みをしていることで部活動を3年生に代わって、しっかり引っ張ってってください。

1年生は、3年生と同様、今週の野外活動に向けた取り組みが大詰めとなりました。1年生全員が元気に出発し、元気に帰って来てください。

こ れ か ら 気 を つ け て ほ し い こ と

新年度が始まって1ヶ月半が過ぎました。この1ヶ月半のことと、これからのことについて気をつけてほしい2つのことを書きます。

1つ目は、朝、登校指導を兼ねて道路に落ちているゴミを拾っています。この1ヶ月半の間、ほとんど毎朝、牛田中学校正門前の階段下にガムの包み紙、空き箱、吐き捨てたガムが落ちています。登校するときか、下校するときかは分かりませんが、ほとんどの生徒が頑張っている中で自分さえよければ良い、自分で自分にブレーキがかけられない一部の生徒がいます。「自分で自分にブレーキがかけられない」ことがガムを食べることだけで終わればいいのですが、これまでの経験からほとんど大きな事案につながっています。

善悪の判断ができる、流されない自分になることを期待します。

2つ目は、これから気温、湿度が上がってきます。30℃を超える真夏よりそれまでの時期に「熱中症」が多発すると言われています。熱中症は最悪の場合、命を奪います。これからの生活の中で、特に部活動中に「だるい」、「目まい」、「力が入らない」などの症状が出たら、無理をせず日陰・風通しの良いところで休むようにしてください。決して、倒れるまで無理して我慢しないようにしてください。また、部長または上級生は、必ずどの先生でも良いですから「部活」・「状況」・「場所」を連絡するようにしてください。

熱 中 症 の 予 防

- 睡眠をしっかり取る。
- 水分・塩分の補給を十分にとる。
- こまめに休憩をとる。
- 身体に異変を感じたら我慢せずに休む。
 - ・ 身体がだるい
 - ・ 目まいがする
 - ・ 身体に力が入らない
 - ・ 急に身体が熱くなる
 - ・ 汗をかかなくなる
- 日陰の風通しの良い所で楽な姿勢になる。
- ボタンやベルトをゆるめる。
- 先生にすぐに知らせる。