

# CONNECT

令和6年6月28日発行

## 保護者の皆様へ

蒸し暑いと感じる日が増えてきた中、1学期最後の月を迎えます。6月は自然教室・定期テストと大きな行事が立て続けに行われました。気持ちの切り替えが大変だったかもしれませんが、全体として、前向きに生活することができたと感じています。

自然教室では天気にも恵まれ、全ての活動を滞りなく実施することができました。入笠山登山では、最初から最後まで全員で歩ききることができました。病院に行くような怪我人もなくやり切ることができた事は、とても素晴らしいことだと思います。下山後の達成感に満ちた表情は、とても輝いていました。その他の活動にも協力して取り組んだ、充実した3日間でした。この経験をまとめ、今後の生活に生かすことができるよう事後学習を進めていきます。

気温・湿度が上がると、熱中症の心配も増えてきます。生徒の命を守ることを最優先としながらも、充実した毎日を送ることができるよう支援したいと思えます。7月もよろしくお祈りします。  
2学年主任 齋藤 健吾

## 7月・夏休みの学習について

定期テスト、お疲れ様でした。自然教室の翌週で大変だったかもしれませんが、しっかり切り替えて学習している様子の方が数多く見られました。当日も、全力を尽くして全教科のテストに取り組んでいました。

テストが終わった瞬間の解放感は、とても気持ちのいいものですよね。私も何度も経験してきました。しかし、授業はあと3週間あります。今後の学習をスムーズに進めるためにも、今、学習への取組を継続することはとても大切だと思います。せっかく頑張って受けたテストです。できなかった問題の直しをするだけでも全然違います。「できるまで繰り返す」ことは、時間がかかるようで一番効率がいいのではないのでしょうか。数学や英語など、過去に学習したことが身につけていないとできないものもあります。夏休みに課題の出る教科もあります。ぜひ、9月までに今までの苦手克服を目指して頑張りましょう。

## 頑張る時は・・・

過去(10年以上前)に私が担任をしていたクラスの生徒が、教室の黒板に書いた言葉が、ものすごく心に残っています。

### 「頑張る時は、いつも今」

頑張らなければいけない事・やらなければいけない事があった時に、「今日は疲れたから明日やろう」「今はこれくらいにして、明日から頑張ろう」と考えたことのある人は多いのではないのでしょうか。人間ですから、常に100%の力を発揮するというのはなかなか難しいものです。しかし、その「明日やろう」が必ず実現されるとは限りません。例えば、部活動で「明日から頑張ろう」と考えても、明日も頑張れないかもしれない、明日台風で活動できないかもしれない、明日怪我してしまうかもしれない等、自分の思い描いた「明日」になるとは限りません。つまり、今できる事はできる限りやりきって明日を迎えるということの積み重ねが大切なのです。そういった意味で、頑張る時は明日でも明後日でもなく、「今」なのです。

部活動では、総体・コンクールが迫ってきました。好きで入った部活動です。大会等ではいい結果を望んでいると思います。その望んだ結果にたどり着くために、できる事はまだあるはずですが。時間は残り少ないですが、少しでもやり切って本番を迎えることを期待しています！

# 暑熱順化

先日、ものすごく蒸し暑い日がありましたね。「暑熱順化」読めますか？「しょねつじゅんか」と読みます。これは、体が暑さに慣れることをいいます。体が暑さに慣れていないと熱中症の危険性が高まりますので、この暑熱順化はとても大切なのです。熱中症になるのは、運動や作業をする時に体の中の熱を空気中に逃がすことがうまくできず、体温が上昇するためです。暑熱順化がすすむと、発汗量の増加等により、体内の熱を逃がす働きがより良く働くようになります。日常生活の中では、適度な運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせることができます。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。梅雨明けの猛烈な暑さを乗り切るために、下に紹介する例を参考に、暑熱順化に取り組んでみませんか。

- ウォーキング・ジョギング・・・1回15分～30分、週5日程度
  - サイクリング・・・1回30分、週3回程度
  - 筋トレ・ストレッチ・・・1回30分、週5回程度～毎日
  - 入浴・・・温度が高めの場合には短時間、低めの場合には少し長めの時間で汗をかく
- ※ 入浴以外のものも、汗をかくことが大事です。しかし、水分補給はしっかり行うこと！

## HERO

### 自然教室編

- 班長として、整列・点呼など、集団としてスムーズに行動できるよう頑張ったのは、國分颯介さん、中川桃奈さん、千葉美心さん、原崎莉子さん、小高凌空さん、小笠原陽樹さん、田所佑奈さん、岩永有未さん、増田透真さん、宮野力良さん、小林歩夢さん、川村悠貴さんです。持ち物やきまりの検討など、数多くの仕事を見事にやり遂げました！
- レク係としてキャンプファイヤーの準備や当日の進行を頑張ったのは、堀江遥さん、菊池優奈、千代菜月さん、富澤夢琉さん、坂野孝輔さん、杉山莉奈さん、植竹和樹さん、鳥濱藤乃さん、並木伶奈さん、菊池菜乃花さん、市原愛莉さん、椋山小太郎さん、溝江明美さん、坂野絢美さん、加藤滯さん、吉川遼さん、荒薦裕子さん、岩井遥佳さん、斉藤里央奈さん、齋田光志さん、田山柚杏さん、怒賀愛珠さん、古川大晴さん、早川璃空さんです。準備から多くの仕事があつて大変だったと思いますが、おかげで素晴らしいキャンプファイヤーになりました。
- 食事・美化係の人達は、お弁当の配付や食事した場所の清掃を行いました。また、飯盒炊飯では、小山悠吾さん、山口広太郎さん、油橋拓見さん、行木葵さん、依田空さんが火力の調整をこまめに行い、田中仁人さん、平塚巧実さん、佐瀬煌季さん、鷺沢祐希さん、佐藤彪雅さん、村田絢音さん、天野冬琉さん、油橋奏音さん、赤峰啓斗さんが飯盒でおいしいご飯を炊き、海保聖丸さん、岩崎由菜さん、藤代康佑さん、平船光貴さん、山田翔大朗さん、鈴木花乃さん、原崎湖子さん、加瀬小幸さんが食材を切るなどして絶品のカレーを作りました。どの班も、おいしいカレーができたと思います。
- 登山では、参加者全員が最初から最後まで歩きまわることができました。山頂での素晴らしい景色、下山完了後の達成感に満ち溢れた顔は、この3日間の中で最高の1ページだったと思います。お疲れ様でした！

### 日常生活編

- 音楽集会では、学年発表で油橋奏音さんが指揮者、鈴木花乃さんが伴奏者、菊池優奈さんが紹介者を務めました。また、縦割り合唱の発表では依田空さんが伴奏者、山口広太郎さんが紹介者を務め、鳥濱藤乃さんがフルートの演奏をしました。もちろん、肝心の歌も全員で素晴らしいものを披露し、大活躍の2年生でした。
- 毎月行われている生徒会のボランティア活動（NBA）ですが、5月、6月の参加者を紹介します。杉山莉奈さん、千葉美心さん、坂野孝輔さん、菊池優奈さん、堀江遥さん、富澤夢琉さん、國分颯介さん、佐藤彪雅さん、鷺沢祐希さん、原崎莉子さん、鳥濱藤乃さん、並木伶奈さん、小山悠吾さん、小高凌空さん、菊池菜乃花さん、山口広太郎さん、依田空さん、早川璃空さん、行木葵さん、加藤滯さん、吉川遼さん、古川大晴さん、原崎湖子さん、田所佑奈さん、加瀬小幸さん、斉藤里央奈さんです。この中には、5月、6月の両方とも参加した人が数多くいます。参加を強制するものではないからこそ、部活動のない木曜日の朝にこれだけの人が参加するということは、本当に素晴らしいと思います。今後も、この活動がますます活性化することを願っています。