

郡市総体 がんばれ曲中 勝負の時!

運動部員にとって総決算とも言える大会が6月16日(金)、17日(土)から始まります。今週は、郡市総体に向けて、大切な時期となります。疲労が残ったままではケガにもつながりますので、体調を整えながら試合で悔いの無い、最高のパフォーマンスを発揮できるようコンディションを整えてほしいと思います。

①帰宅したら、食事・入浴・宿題等の『しなければならないこと』をテキパキ済ませ、早めに体を休める。

栄養と休養をしっかりとること。
ゲームやスマホの使用は我慢する。
今やるべきことをしっかり考えて行動する。



②暴飲暴食を慎む。

間食は控えめにし、栄養補給としての食事をバランスよく。

③あいさつや返事など、普段から取り組んでいることは徹底してやる。

小さいことを徹底できない人が、大きなことを成し遂げられるとは思えません。
日常生活の「できて当たり前」のことを確実にできる人になりましょう。

④チームメイトやクラスメイトを思いやった言動を心がける。

人間関係のギクシャクしたものを引きずって、納得できるプレーができるはずはありません。
周りに目と心を配る習慣は、周囲とのトラブルを防ぐだけでなく、試合の時に役立ちます。
また、1、2年生はこれまで部活でお世話になった先輩のために、自分たちにできることを考え、実践し、精一杯サポートしてほしいと思います。

熱中症予防のために

これから梅雨の時期を迎え、湿度、気温の上昇が考えられます。健康面と熱中症予防のため、学校でも家庭でも水分補給などをしながら体調管理をしていきましょう。学校では下記のルールを守って、水分補給をしましょう。

マスクの着用に関しては、以前に学校からのお便りでもお知らせしたように、**人との距離が確保できる場合、会話をほとんど行わないような場合、体育や運動部活動、登下校の際には着用の必要はありません。**必要の無い場面ではマスクを外し、熱中症を防止していきましょう。特に体育の授業では酸素不足になり、体調を崩す原因になりますので、着用しないで授業を受けるように指導しております。なお、マスクを着用しない場面でも、手洗いや手指消毒、蜜の回避などの基本的な感染対策は続けてください。



<ルールとマナーを守って給水しましょう>

- 必ず水筒に入れてくること。(ペットボトルの持ち込みは禁止)
- 中身は、水かお茶、清涼飲料水(スポーツドリンク)とする。
- 飲んでもいい時間は休み時間、教室内で飲むこと。

登校時の服装について

登校時の服装について、当面の間は通常通り制服のままです。また、各教室はエアコン対応で環境を整えますが、気温が上がり酷暑になった場合は、軽装での登校や授業を受けるなどの対応をして、生徒の健康に配慮しますのでご理解ください。