

## いよいよ郡市総体 勝負の時!

運動部員にとって総決算とも言える郡市総体が来週21日(金)から始まります。これまで春季大会や各種招待大会では、各部ともすばらしい成果を残すことができました。いよいよ本番の郡市総体に向けて、チームや個人の目標を達成するための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。

## 熱中症予防のために

ここ数日、気温と湿度の上昇により暑い日が続いています。今後、梅雨に入り雨の日も増えてくると思いますが、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。

学校では水筒の持参を許可していますが、学習の妨げや学校生活の規律が守られないようでは困りますので、次のことを必ず守ってください。

### ＜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。



### 登下校時の服装について

登下校時の服装については、通常通り制服のままです。日中、気温が上がり暑くなった場合は、軽装で授業を受けてもよいことを校内放送で連絡します。