

三島中学校 学校通信6月号

毎日暑い日が続いています。先日は気温が30度を超えそうな日がありましたね。でも、朝方は涼しく寒暖差のある毎日となっていますが、みなさんは体調をくずしていませんか？これからは熱中症に注意が必要になってきます。十分に体調管理をしてください。

実は、私も15年ほど前に熱中症を経験しました。夏休みに入ってから、県総体に向かっていました。とても忙しい毎日をおこなっていたため、睡眠不足が続いていました。また、朝早くに鳴門市のソイジョイ武道館に向かうため、朝ごはんが食べられずに朝食抜きで出発しました。一日中審判をしながら、「何か体の調子がおかしい・・・」「めまいがする・・・」と思いながら、何とか一日を終え帰宅すると40度の発熱・・・。びっくりしました。日曜日だったため、休日診療をしている病院に行ったところ、「松永さん、熱中症ですね」「入院してください」と言われました。「明日から三者面談があるので帰りたいです」と言いましたが、「ダメです」ということで、3泊4日の入院ですと点滴をしていました。自分では水分を取っているつもりでしたが、やはり暑い夏なので、すぐに発汗してしまい、毎日の不規則な生活の積み重ねが熱中症を招いてしまいました。この経験から気をつけていることは三つです。一つ目は、規則正しい生活をする。毎日必ず7時間以上の睡眠をとることにしています。二つ目は、きちんと朝食を食べることです。毎日同じものではありませんが、必ず食べてから通勤するようにしています。三つ目は、毎日体重をはかることです。それまでは年一回の人間ドックで体重を計測するだけでしたが、体調管理をする上で自分の体重を知ることは大切だと感じたため、毎日体重計にのっています。この三つを継続することで、風邪をひかなくなりました。みなさんのおすすめ健康法があったらぜひ教えてください。

いよいよあと一週間で県総体西部ブロック大会が始まります。3年生のみなさん、体調を整えて最後の大会にしっかりがんばってください。応援しています。

三島中学校長 松永 貴史

【6月の行事予定】

- 2日(日) 参観授業、PTA研修(救命救急法研修)
- 3日(月) 振替休日
- 4日(火) 短縮日課(7日まで)
- 5日(水) スクールカウンセラー来校
- 6日(木) 総体壮行会
- 7日(金) 西部ブロック総体
- 8日(土) 西部ブロック総体
- 9日(日) 西部ブロック総体
- 12日(水) スクールカウンセラー来校
- 13日(木) 歯科健診、ノー部活デー
- 15日(土) 西部ブロック総体(予備日)
- 16日(日) 西部ブロック総体(予備日)
- 19日(水) スクールカウンセラー来校
- 20日(木) 校外学習(3年)
- 25日(火) 実力テスト(3年)、集金引き落とし日
- 26日(水) スクールカウンセラー来校

6月

