



善心

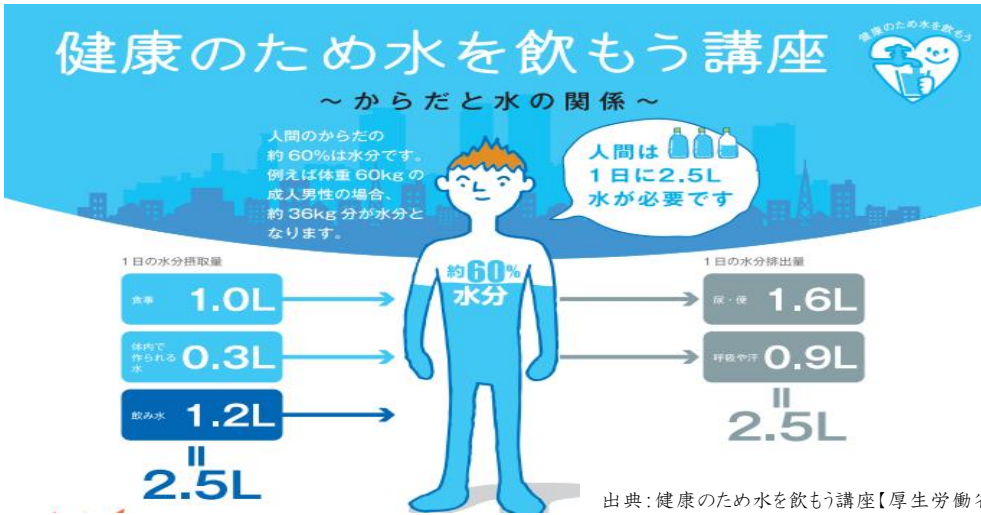
令和8年5月22日(金)

生徒指導より

生徒指導主任 No.7

自覚と自立

今週から体育祭練習が本格的に始まりました。学年種目や個人種目、係の仕事など、多岐にわたって確認することが多いと思います。本番で失敗をしないためにも、仲間の協力も得ながら練習の段階から準備を大切にしていきたいと思います。



気温が上昇してきて、水分補給の必要性がさらに増してきます。暑い時期は自分でも気づかないうちに水分が失われていることが多いです。のどが渴いていなくても、体調維持や熱中症対策の観点から、こまめに摂取することを心掛けてほしいと思います。特にこの時期水筒は必需品になるので持参することを忘れないようにしましょう。

熱中症の応急処置

涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう

首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう

水分を補給しよう

意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしない
- もしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえる
- もしくは吐く
- 痙攣を起こしている

熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!



興福寺



清水寺

先週、修学旅行に行ってきました。比較的、天候にも恵まれ3日間の行程を終えることができました。3年生と行動を共にして、最上級生らしい振る舞いを多く目にしました。

例えば、2日目の京都市内の班行動では途中、大雨が降ってきて安全な場所での待機を余儀なくされました。それでも予定していた見学場所を取りやめたり、見学場所の時間を短縮したりと、臨機応変に対応して行程通りに活動することができました。

また、食事の際も、食べ終わった食器を指示がなくても自分たちでまとめて片づけている人もいました。日頃から、時間の管理やTPOに応じた行動をとることの大切さを改めて感じました。自分でその場に応じた行動を心掛け、判断できる力を養えるように生活する中で意識してみてください。

連絡

- ①昨日(21日)の朝、バスで登校している三中生が車内で軽食を摂って登校していたということで、乗車していた方から連絡を受けました。登下校中の飲食は禁止(水分補給除く)になっているので、確認をお願いします。
- ②雨天の登下校時に傘を振り回している生徒がいて危ないということで、一般の方から連絡を受けました。上記①②ともに、いろいろな人が皆さんの姿を見ている。「これくらい大丈夫だろう」という安易な考えではなくその場に応じた、適切な判断と行動がとれるよう、そして三中生としてその名に恥じない行動に期待をしたいと思います。