

躍動

市川市立南行徳中学校 学校だより 5月号

令和6年4月30日 校長 宇佐見 真一

〒272-0138 市川市南行徳 2-2-2 TEL047-397-5910 FAX047-397-5911

URL:<http://www.sgyoutoku-tyu.ichikawa-school.ed.jp/welcome.html>

【学校長より】

良い学校づくりには、保護者や地域の方々の協力が必要不可欠です。そのためには学校のことを知っていただくことが何より大切だと思っています。その意味からも先日のオープンスクールでは、本当に多くの保護者の方にご参観いただき、感謝いたします。ありがとうございました。皆様から頂いたご意見をもとに更なる学力向上に向け、より良い授業を目指して取り組んでいきたいと思っております。今後も様々な行事が計画されておりますので、学校に足を運んでいただき、生徒と我々職員と共に楽しんで参加していただきますようお願いいたします。



明日は、近隣の幼稚園、小学校、中学校の9校合同の引き渡し訓練です。最近、各地で地震災害が起きています。いつ、どこで起きるかわからない災害に対して、このような訓練はとても大切なことだと感じています。お忙しい中、恐縮ですが、訓練にご協力いただきますようお願いいたします。

今月は、5月18日(土)に体育祭を予定しております。今年は土曜日の開催となりますので、より多くの保護者の方に参観いただけたらと思います。ともに楽しんでいただければと思います。



暑熱順化で熱中症に強い体を!

1年生の本格的な部活動への参加が始まり、ゴールデンウィーク明けから体育祭練習も始まります。毎年このくらいの時期から気温が高い日が増えてきます。(今年は少し早そうですが)この時期はまだ、体はその暑さに慣れず、熱中症になりやすくなるといわれています。徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と言うのですが、暑熱順化により体温調節が上手くできるようになると、同じ暑さ指数(WBGT)であっても熱中症になりにくくなるといわれています。汗というとマイナスのイメージもありますが、体温調節のために普段から汗をかきやすい体づくりが大切です。

環境省によると、体が暑さに慣れる「暑熱順化」は、約2週間くらいで完成するとしています。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動(ウォーキングなど)を毎日30分ほど続けるとしています。人により体力は違いますので、難しい場合は、入浴でも効果があるようです。40℃程度の湯船に浸かり、汗をかく体にするのがポイントなので、汗が出るまで浸かると効果があるということです。

生徒それぞれ運動している状況は違うと思いますが、今から、個人個人にあった暑熱順化を始めると体育祭での熱中症予防にも効果がありそうです。学校でも啓発をしていきますので、ご家庭でも話題にしていただけると助かります。



【5月行事予定】

完全下校 17:30

日	曜	日 課	行 事 予 定	給食開始
1	水	水②③④⑤	4時間授業 午後、ブロック合同引き渡し訓練	12:25
2	木	木⑥③④⑤①②	内科検診(1・3年生)	12:35
7	火	火①②③④⑤金⑤		12:35
8	水	水①③月①水④⑤火⑥	尿検査 内科検診(2年生)	12:25
9	木	木②③④⑤⑥	生活リズム見直し週間(~15日まで) 専門委員会	12:35
10	金	金①②③④⑤⑥		12:35
13	月	月①②③④⑤⑥		12:35
14	火	火①②③④⑤⑥		12:35
15	水	水①②③④⑤	体育祭予行練習	12:25
16	木	木①②③④⑤⑥		12:35
17	金	金①②③④	午後、体育祭準備	12:35
18	土	体育祭本番 雨天時:木①②③④⑤		お弁当 12:00頃
20	月	体育祭代休		
21	火	日課変更 月①②③④⑤	体育祭予備日 尿検査予備日 教育相談Ⅰ(5時間授業)	12:35
22	水	水①②③④⑤	心電図(1年生)	12:25
23	木	木①②③⑤⑥	教育相談Ⅱ(5時間授業)	12:35
24	金	金①②③⑤⑥	教育相談Ⅲ(5時間授業) 耳鼻科検診(1・3年生全員、2年生抽出者)	12:35
27	月	月②③④⑤⑥	教育相談Ⅳ(5時間授業)	12:35
28	火	火②③④⑤⑥	教育相談Ⅴ(5時間授業) 眼科検診(1・3年生全員、2年生抽出者)	12:35
29	水	水①②③④⑤		12:25
30	木	木②③④⑤⑥	教育相談Ⅵ(5時間授業)	12:35
31	金	金①②③④⑤⑥	心電図(1年生未実施者 市川七中)	12:35

※行事予定は社会情勢等により変更の場合があります。

※体育祭関係で日課変更が多くなっています。

※18日(土)は体育祭を予定しています。後日、案内を配付しますのでご確認ください。

【集金についてのお知らせ】

昨年度に引き続き、学校徴収金(教材費や修学旅行積立金等)は学校の委託業者による口座振替での集金となります。5月27日(月)に学校徴収金が口座から引き落としとなります。詳細につきましては、後日、あらためて文書にてお知らせいたします。

なお、学校徴収金の銀行口座の手続きが間に合わなかった方や引き落としができなかった方には、個別にご連絡をさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。