

1人1人が自立に向かって、光ろう！

いっどうしょうくわん

573人がみんなで光れば

灯中はさらに輝く！

福井市灯明寺中学校 指導部通信

生徒指導部より 7月の灯中 PRIDE

さわやかな雰囲気をつくろう

～場に合った着こなし、

皆が気持ちよく整理整頓！～

☆気温が高くなつたが、だらけ気味にならないように目標をもち、規則正しい生活ができるようになります。まずは、『授業が命！』。皆で主体的に取り組み、大切にしましょう

☆学校やクラスがさわやかな雰囲気になるよう、気持ちの良い着こなしを意識していきましょう。着こなしあは、自分自身の判断が大切なのではなくですが、周りの人があなたの姿を見て、どう判断するかも大切です。すなわち、自分の価値判断が全てではないといふことを覚えておきましょう。

- カッターシャツのすそをしっかり入れ、下着を着用する。
- ズボンを腰の位置ではき、ベルトをしっかりしめる。
- 暑いときの腕まくりは、そでを折り、肘の位置で、綺麗にまとめる。
- 名札をきちんととしていて、胸ポケットに多くのものが入っていない。

(だらしなく見える人は・・・)

- ×カッターシャツを出し、第2ボタンをはずしている。
- ×ズボンを下げ(腰パン)、ベルトをしめない。
- ×袖がタンを外して、腕まくりをせずにそのまま活動する。
- ×タオルを風呂上がりのように前にかけたり、振り回したりする。

その他、色々なことが考えられますね。あなたは、どっちを選び？

☆ロッカーや床、(教室によつては) 外窓までのスペースにカバン、机の横フックに水筒をかけている様子が度々見られます。みんなのスペースに個人の荷物は置きません。掃除や机間巡視の妨げになるので、みんなが気持ちよく生活できるよう身の回りの整理整頓をしましょう。

また、昨年度から制汗シートの使用が可能となりましたが、残念ながらミニ箱に使用済みのシートが捨てられていることがあります。自分で使つたものは持ち帰るようルールを守りましょう。

【保健室より】

毎日暑い日が続いている。体育の授業や部活動がない日も、必ず十分な量の水分を持つくようにしましょう。

★やってみよう！★

気温30°C以上の環境で運動する場合、体重1kgに対して1時間あたり平均8mlの汗をかきます。

自分は1時間にどれくらい汗をかくのか計算してみましょう。

- ◆自分が1時間にかく汗の量は・・・
8ml × (自分の体重) kg = _____ ml

水分補給の基本は「少量化をこまめに摂取すること」です。かいた汗を補えるよう、20分おきぐらいに少しずつ水分補給をするように心がけましょう。

【熱中症予防のお知らせ】

熱中症予防、着替えの幅を持たせるために、次のようにします。

☆7月1日（月）～学校祭終了までの登下校の服装、学校生活での服装を体操服でも可とします。ただ、体育や学校祭準備などで汗をかくことがあるので、タオル、着替えの準備もします。また、着替えとして、部活動のTシャツもしくはワンポイントTシャツ（白・黒・グレー・紺系統の単色）を着用してもよいこととします。ただし、着こなしの観点から、原則シャツは体操ズボンに入れて生活します。

☆気温の高い日は、登下校中の体温上昇を抑えるため、ネッククーラーを使用してよいことにします。ただし、校内でははずします。

熱中症予防の第1ステップは【生活習慣】です。「睡眠をしっかりと取る」「朝食をしっかりと取る」「水分・塩分をしっかりと用意する」などです。中学生ですから、自分でしっかりとマネジメントしましょう。これも『自立』の一歩です。

【先生のらくがき帳】

テストが近づくと、すごいな～と思うぐらいのテスト勉強がんばる人って出でますよね。「自分が中学生の頃ってそんなにしたかな～？」と思って、先生が中3の時につけたいた日記(?)みたいなものを見てみました。そうしたら、中3の1学期の定期テスト前にはね、実はけっこう先生も勉強していたんだといふことが分かりました。テスト前の平日は、3.5時間、4時間、3.5時間とやつて。3日前の日曜日にも6時間やつて。これつて人に見せるもんじゃないから、うそを書いてるとは思えません。これだけやつてれば成績もいいはず(笑)。

またおもしろいのがそのコメント。まったく記憶にございません。

→かんなと(ひ)い
→すみへ
(まんじい)
言,ころ.
→3日前(まへ)
せきは子の(ひ)
頭がい,(ひい)
状態

テスト
5日前.....
→
テスト
3日前....
ねむくかやーや
テスト多すぎよ
宿題多すぎよ
ねむくかやーや
あの方がぐるぐる
かんぱり?—

という具合に、毎日悩みながらそれでもがんばつてたんやなーと思いました。そんなわけで、テスト期間です。自分をほめられるタイムマネジメントをしましょう。