

## 「勝利至上主義」

6月24日に藤沢市中学校総合体育大会が開幕しました。本校は12競技中8競技に参加して勝利をめざします。すでに卓球部は団体戦3位入賞を果たし、湘南ブロック大会への出場権を手に入れました。念願の県総体出場も夢ではありません。がんばってください。

私の中学校時代はバレーボール競技が盛んでした。今から50年前のミュンヘンオリンピックでの男子バレーボールチームの活躍が、ブームに火をつけたのです。大古・横田・猫田そして森田選手にあこがれて、ボールを追いかける男子が増えていきました。アニメ化もされたほどです。

中学校での顧問の先生は、バレーボール界では有名な方で、私たちの先輩達を東京都大会入賞まで導かれました。バレーボールは好きだったのですが、私たちの代は弱小チームで、顧問の先生の「やる気」を削いでしまいました。先生にとっては「勝つ」ために学校を異動してきたのに、予想外の展開となってしまったわけです。顧問の先生は日常の練習には参加してくれませんが、試合には引率してくれましたが、チームの勝利など期待してはいませんでした。3年生最後の夏の大会でした。「1勝」をめざして、仲間たちと汗を流しました。なんと、勝てるとは思わなかった対戦相手に勝つことができたのです。顧問の先生も予想外の勝利に苦笑いを浮かべていました。

「勝利至上主義」を全否定するつもりはありません。しかし、「勝つ」ことの喜びと「負ける」ことの悔しさを両方味わって初めて人は成長できるのだと思うのです。負けてばかりいると勝利への執着心が薄れてきます。壮行会では3年生諸君にエールを送りました。とにかく「1つ勝とう！」を合言葉に頑張ってくださいと。



## 7・8月の予定

○は学年の全員、△は学年の一部が該当

期日・期間	1年	2年	3年	行事と内容
7/4(火)～6(木)	○	○	○	期末試験
7/7(金)～13(木)	○	○	○	平常授業
7/10(月)～13(木)	○	○		水泳教室 ※7/10,12は2年生 7/11,13は1年生
7/11(火)		○		交通安全講習 4限
7/13(木)		○	○	GTEC 5・6限 ※英語の外部検定試験
7/14(金)～15(土)	△	△	△	特別学習指導日
7/18(火)～21(金)	○	○	○	学級PTA(個人面談) ※7/18,19は自宅学習日
7/20(木)	○	○	○	終業式
8/1(火)～4(金)			○	勉強合宿
8/18(金)～23(水)	△	△	△	夏期講習(指名生徒と希望生徒のみ受講)
8/28(月)	○	○	○	第2学期始業式 防災訓練 学力推移調査 ※5限までの予定。昼食が必要。
8/28(月)	○	○		サマーキャンプ事前指導



## 夏休み中の健康管理

長期休暇中は起床時間・就寝時間や食生活など、基本的な日常生活のリズムが崩れてしまいがちです。学校が休みの期間でも、早寝早起きを心掛け、なるべく決まった時間に食事をとるなどして、十分に健康に配慮して過ごすようにしてください。夏休みに生活習慣を崩さないように気を付けることが、2学期に良いスタートを切るために最も重要なことです。



## 熱中症

夏に懸念されるのは熱中症です。熱中症は、症状が出た場合に、なるべく早めに対応をすることが重要です。感染症対策のため、屋内や野外においても人の密集する場所などでは、マスクを着用する人もいます。しかし、マスクをすることによって、夏場の脱水症状に気がつきにくく、従来よりも熱中症になる危険性が高くなっていると言われていています。熱中症の症状とその対策に関する正しい知識を身につけ、実際に熱中症の症状が出た際に、なるべく早期の対応ができるように準備しておきましょう。

○熱中症・・・高温・多湿の環境下で起こる身体の障害の総称。以下の症状があります。

- ・発汗による脱水と血圧低下によりめまいや失神を引き起こす『熱失神』
- ・発汗による塩分・ミネラル不足により筋肉のけいれんを引き起こす『熱けいれん』
- ・多量の発汗により水分や塩分の補給が間に合わずに起こる『熱疲労』
- ・体温調節機能が失われることによって起こる『熱射病』

⇒このような症状がみられた場合の対応

- ・水分補給

熱中症が疑われる場合には、水分補給をすることが一番重要な対応になります。しかし、水のみによる水分補給は、血液中の塩分濃度を下げたまま、症状を悪化させてしまうことがあります。塩分・ミネラルを含んだ飲料(スポーツドリンクや麦茶など)で水分補給をしてください。また、運動部の活動などの時には、塩分補給用のタブレットや飴を用意しておいて症状を感じた際に利用するのもおすすめです。

- ・身体の冷却

なるべく安静にしながら首・脇・内太ももなどを水で濡れたタオルや氷で冷やし、体温を下げるようにしてください。また、近くに日陰のある場所を探し、直射日光を避けるようにしてください。



## 夏休み中の宿題

毎年、夏休みの終わりが近くなると、宿題の進捗が悪く、焦る生徒がいます。夏休みの宿題は、一週間や数日で終わるような分量ではありません。しっかりと計画を立てて取り組みましょう。教科によっては調べ学習やフィールドワークなどの事前準備が必要になる課題が出ていることもあるので、夏休みの宿題一覧が配られたらすぐに確認しましょう。

9/15(金)には「月例テスト③」を予定しています。夏休み中から月例テストを念頭に置き、計画的に試験の準備を進めるようにしてください。