



# ともに

兵庫県立錦城高等学校 62 回生学年通信

第18号 2024.10.1発行



文責 金岡 邦明



## ◎体育祭で健闘

9月29日(木)に体育祭が行われました。今年は天気にも恵まれ、またカメムシに苦しめられることもありませんでした。そのような最高のコンディションの中、2年A組が準優勝を果たしました。2年B組もバラエティーリレーで1位となり、同窓会長賞を獲得するなど健闘しました。



生徒会や体育委員の生徒たちが率先して準備してくれたおかげで、無事時間通り開始することができました。また、競技中も委員長・副委員長をはじめ、たくさんの生徒たちが主体的に行動してくれたおかげで、スムーズに進行することができました。さらに終了後も、美化委員によってイスの脚拭きが、体育委員、行事運営協力委員を中心に後片付けが行われました。みんなで作り上げることができた行事でしたね。



## ◎2学年も折り返し

9月も終わり、第2学年も半年が過ぎました。2学期は長いようで行事や祭日も多く、あっという間に過ぎてしまいます。生活にしっかりとメリハリをつけましょう。

10月17日(木)~22日(火)に中間考査が実施されます。新しい学年・クラスにも慣れてきたのをいいことに「これぐらいでいいか」「授業を少しぐらいサボっても」などと悪い考えを起こしていませんか。楽な方に流されるのではなく、高校卒業時の自分の姿を想像しながら、2学期を過ごしましょう。各自の目標を決め、それに向かって学習し、自己最高記録を目指しましょう。どの人も自分の将来のために高校に入学してきたはずです。初心を大切に。

## ◎10月の行事予定

9日	教育相談	1	2	3	4	5	6
11日	教育相談	7	8	9	10	11	12
14日	スポーツの日	14	15	16	17	18	19
16日	考查前日(①~②授業)	21	22	23	24	25	26
17日~	中間考查(22日まで)	28	29	30	31		
24日	教育相談						
25日	スクアド ストレイト交通安全教室、教育相談						

## ◎「秋バテ」に注意!

夏に「夏バテ」があるように、秋にも「秋バテ」というものがあるそうです。夏の終わりから秋口に現れる「漠然とした不調」がそれです。秋バテになると感染症にもかかりやすい状態になってしまうため、対策をしっかりとしましょう。専門家によると主な原因は寒暖差による「自律神経の乱れ」だそうです。

寒暖の差が激しい季節になると、私たちの自律神経は体温を一定に保とうと活発に働き始めます。すると知らず知らずのうちに体力を消耗し、疲れがたまりやすくなってしまいます。

首・手首・足首。この3つの首は皮膚のすぐ下に動脈が通っており、加えて皮下脂肪が少ないことから外気の影響を受けやすい箇所でもあります。そのため、外側から温めると効率良く体温を上げることができるそうですよ。手袋、マフラー、長めのくつ下やレッグウォーマー等を活用しましょう。

「学校に遅刻しそう!」「体調が悪い。」そんな時は・・・

錦城高校 固定電話 078-928-3749 携帯電話 070-1276-2326

社会通念として、始業前に連絡を入れましょう。無断欠席はもってのほかですよ。