

～2学期が始まります！～

皆さん、夏休みはどう過ごしましたか？4月から新しい環境が始まり、慣れないことも多かったと思います。皆さんにとってこの夏休みがリフレッシュや成長につながられる大切なものとなっていればうれしいです。

そんな夏休みも終わり、ついに2学期が始まります。夏休み期間は生活リズムを崩しがちです。生活リズムを維持できなかった人は、早く取り戻して2学期に備えないと大変です。2学期は1年間の中でも行事の多い学期で、また学習においても大きな成長が見込める時期です。さまざまなイベント事に備えるためにも、生活リズムを取り戻すことは大事です。そして、この夏に体験・経験したことを自身の力に変え、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。

～行事ごとが盛りだくさんの2学期～

9月に体育祭、10月に中間考査、11月に文化祭、12月に期末考査…と、2学期は予定がぎっしり詰まっています。中でも最初にやってくるのは体育祭です。1人1人、それぞれに得意不得意があると思いますが、輝ける瞬間は必ず全員にあると思います。得意種目への出場や、苦手な種目への挑戦、クラス全員で協力をしたり、応援に力を入れたりするなど、活躍の場はたくさんあります。全員で楽しく、暑い体育祭にしましょう。そうした中で、もしもしんどいことがあれば無理をせず、いつでも相談してください。

～熱中症に要注意！～

今年も全国的に最高気温35℃以上の猛暑日が続きました。体温を超えるような危険な暑さとなった地域も少なくありません。兵庫県でも7年ぶりに国内最高気温を更新し、丹波市で41.2度を観測し話題になりました。（6日後には群馬で41.8度を観測してあっという間に更新されちゃいましたが…）

9月に入っても最高気温30℃以上の真夏日が続く予報です。日中の仕事やアルバイト、部活動、登下校中や授業中でも熱中症に注意して過ごしましょう。生活習慣の乱れは、熱中症を引き起こしやすくします。食事や睡眠をしっかりととり、きちんと自己管理をしましょう。

…実は私もこの前、熱中症になりました……寝不足と炎天下でダッシュ、さらに水筒の飲み物がなくなりガマンしていたところ、限界を迎えました…自己管理をきちんとしてみましょうね！

めっちゃしんどかったよ！

もし、熱中症かと思ったたら、「涼しい場所に移動する」「体を冷やす」「経口補水液等で水分補給をする」の3つをおこなってください。

また、周りの人が「自力で水が飲めない」または「意識がない」時は、ためらわず救急車を呼んでください。

9月 行事予定

日	曜	学校行事
1	月	始業式、錦城カフェ、美化委員
2	火	情報モラル講話
3	水	非行防止教室
4	木	プレコンセプション
5	金	学年集会
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	カウンセリング（浅見先生）
10	水	
11	木	
12	金	就職壮行会（4限）
13	土	
14	日	
15	月	【敬老の日】
16	火	
17	水	カウンセリング（浅見先生）
18	木	カウンセリング（大西先生）
～～～～～～～～		
23	火	【秋分の日】
24	水	0～2限…通常授業 3・4限…体育祭準備
25	木	体育祭
26	金	体育祭予備日