



伊豆市立中伊豆中学校 学校便り

中 中 通 信

校訓 努力は必ず報われる

8月号

令和5年8月25日発行

文責：荻島 禎幸

夏休みの終わりと2学期の始まり

毎日のように聞かれる「猛暑」。今年はこの猛暑日と、突然起こるゲリラ豪雨や雷雨（これを「極端現象」と言うようです）が特に多い夏だったように思います。ご家庭では、この夏をどのように工夫して乗り切ったでしょうか。わたしは、エアコンを付けてもなかなか冷えない部屋（設定温度を下げればいいのですが）の中では、アイスネックリングを付けて過ごしました。とは言え、2時間も経つと柔らかくなって効果がなくなってしまいますが、それでも付けられないよりかましました。



八月・九月・十月

団 結

・人の意見を受け入れよう。
・心を一つに集団を高めよう。

さて、夏休みが終わり、今日から2学期がスタートしました。10月には「緑流祭」が予定されています。この緑流祭では、学級や縦割りの団結力を育て、役割を成し遂げた後に生まれる達成感や自己肯定感をもてるようにすることをねらいとして取り組んでいきます。すでに、合唱曲や縦割りチーム、係活動も決まっており、9月より練習が計画されています。夏休みは終えましたが、気象庁によると10月までこの暑さはまだまだ続くようです。心配されることは熱中症です。水分補給、練習時間と休憩時間、熱中症指数に応じた取組など、可能な限り子供たちの健康に配慮しながら取り組んでいきたいと思ひます。

先日、熱中症を取り上げたあるテレビ番組の一コマで、「朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、朝食を摂ることです。特に、食事から水分を補給できる和食をおすすめします。」と専門家の方が力を込めて解説していました。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしてください。

食事からの水分補給を考える

日本型朝食	欧米型朝食
エネルギー 540kcal タンパク質 30g 水分量 470g ご飯100gの水分 60g	エネルギー 600kcal タンパク質 26g 水分量 200g 食パン100gの水分 34g

「食事で熱中症を予防する緊急医学（2019）」より

環境整備にご協力ありがとうございました

8月19日（土）PTA奉仕作業が行われました。多くの保護者の方にご参加いただき、感謝申し上げます。広い校地の隅々まできれいに整備され、気持ちよく2学期を迎えることができました。作業を終えていえることは、保護者と生徒そして教職員と一緒に活動することで一体感が生まれたことです。あと1年半で中伊豆中学校は閉校となりますが、最後まで気持ちの良い教育環境で、生徒が充実した日々を過ごしていけるように、今後ご協力の程、よろしくお願いいたします。



9 月行事予定 🍁🍂🍃🍁🍂🍃🍁🍂🍃 10 月行事予定

日	曜	給食	部活	学校行事等 ※予定は変更する場合があります。	曜	給食	部活	学校行事等 ※予定は変更する場合があります。
1	金	◎	○	防災訓練 PTA評議員会	日			*こども園運動会予備日
2	土				月	◎	×	
3	日				火	◎	○	
4	月	◎	×		水	◎	×	体育の部総練習
5	火	◎	×	3年生県学力診断調査① 1・2年生実力テスト 校納金引落日	木	◎	○	総練習予備日 緑流祭係会 校納金引落日
6	水	◎	×	種目説明会	金	◎	×	
7	木	◎	○		土	弁当	×	緑流祭
8	金	◎	○		日			緑流祭予備日①
9	土				月			スポーツの日
10	日				火	◎	○	緑流祭予備日②
11	月	◎	×	テスト週間（部活動停止）	水	◎	×	
12	火	◎	×	環境委員会集会 2年生職業講話	木	弁当	×	合唱交流会（天城中）
13	水	◎	×		金	◎	○	
14	木	◎	×		土			*八幡区祭典
15	金	◎	×	中間テスト	日			
16	土				月	◎	×	2年生職場体験事前訪問
17	日				火	◎	○	
18	月			敬老の日	水	◎	×	
19	火	◎	○	緑流祭決起集会	木	◎	○	
20	水	◎	×		金	◎	○	
21	木	◎	○		土			*中伊豆小運動会
22	金	◎	○		日			
23	土			秋分の日	月			代休（緑流祭） *7日または8日に実施の場合
24	日				火	◎	○	生徒会役員任命式
25	月	◎	×		水	◎	×	
26	火	◎	○	後期生徒会役員選挙	木	◎	○	
27	水	◎	×	文化の部総練習	金	◎	○	
28	木	◎	○		土			
29	金	◎	○		日			
30	土			*こども園運動会	月	◎	×	チャレンジテスト（数学）
					火	弁当	×	3年生金融講座 2年生職場体験 1年生認知症サポーター養成講座

