家庭と学校をつなぐ学年通信
しんじ！
（新･真･伸･芯･親･信･心･進）

明石市立魚住東中学校
第3学年 学年通信
41回生
2022年 9月 8日
NO. 18

# 体育大会の練習スタート！

体育大会の練習が始まっています。みんなにとって中学校生活最後の体育大会となります。真剣な表情で、また笑顔満点で練習に取り組んでいます。来週が本番で、あっという間ですが、たくさんの思い出を作り、仲間との絆を深められる取り組みにしていきましょう！

## ①みんなで協力して達成感のある体育大会にする！

３年生の体育大会は去年と違い、マスゲーム（南中ソーラン）があります。２学期になってすぐにダンスリーダーを決め、みんなよりも早く振り付けを覚えてもらい、体育の授業中、学級の友達に教えながら完成に近づけています。リレーメンバーなどもスムーズに決まり、みんなで協力しながら練習に取り組めています。来週が本番なので、さらに協力して３年間で最高の体育大会にしていきましょう！！！

## ②多めの水分を用意する

残暑が続いています。教室のクーラーもなかなか効かず、教室内でも蒸し暑い状態です。こまめな水分補給が熱中症対策には必要になります。
さらに、体育大会の練習が始まると体育の授業以外にグランドで活動することになるので、水分補給は大切になります。いつもより、多めに水分を持ってくるようにしましょう。

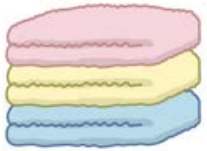
### （絶対にしないこと）

自分の水分がなくなった、持ってくるのを忘れたからといって、友達の水分をもらうことは絶対にしないでください。

### 「ちょうだいと言わない！」･「お願いされても断る！」

それぞれに必要な量を用意しているのと、コロナ感染予防として守ってください。

## ③タオル・帽子を準備しましょう



汗拭きタオルは必ず持参しましょう。なかなか教室が涼しくならないので、流れてくる汗をタオルで拭くと、涼しさも変わってきます。
準備しましょう。
ただし、**制汗スプレーは禁止なので利用しないでください。また、汗拭きシートは、無香料のものを使うようにしてください。**最近、体育で更衣した後の教室が、人工的な香料の匂いがしてつらいという声も聞かれます。食事をするときにも影響があるので、ルールを守って過ごすようにしてください。
また、暑い中で練習を行うので熱中症対策として帽子（白を基調としたもの）をできるだけ被るようにしましょう。帽子を被るだけで頭の温度が１０℃近く違うという調査結果もあるようです。
各自で熱中症対策をしながら練習に取り組めるようにしましょう！

## ④服装、身だしなみを整えよう

体操服はシャツを出さずにズボンに入れるようにしましょう。廊下ですれ違うときに声をかければ、ほとんどの人はズボンに入れることができています。言われる前に各自で意識していきましょう。また、怪我防止も含めて身だしなみ点検があります。爪をきちんと切る体操服の名前など、もう一度確認して練習に参加してください。