

1年生学年だよ!

平成 28 (2016)年 7月 13日

第 23 号

吹田市立第二中学校第一学年

ついにやつらが本気を出した。

「家でアイスを食べようと思って、冷凍庫から取り出したあと扇風機をつけよう
とリモコンを探していたら、床がベトベトになっていたんですよ。」(A先生)

さあ、いよいよ今年も夏がやって来ました。みなさんも暑さを感じ
始めていると思います。「やつら」が本気を出し始めたこの時期に、
今回の学年だよりで暑さについてのお話をしたいと思います。



まず残念なお知らせです。6/18に気象庁より発表された3ヶ月予報では、『今年
の7・8・9月は全国的に暑い』とのこと。梅雨が明けると本格的に暑さがぐん
ぐん上がっていきます。しかし、「暑くなるよ～」と言われても夏が暑いのは当たり
前のことなので、どのくらいなのかわかりにくいと思います。しかし次の記事を聞
くとどうでしょうか。『7月3日、三重県尾鷲市おわせしで午後3時現在の気温が38.6度
となり、当地での観測史上最高を記録した。』

え?38.6度?と思ったのではないのでしょうか。朝起きて熱を測って38.6度なん
て数字が体温計に表示されていたら、病院に行くレベルですよ。それが気温とな
ると考えたくもないです。ここまで気温が上がると、ほけんだよりなどでも掲載さ
れているように熱中症などの危険が増してきます。毎日規則正しい生活をして、し
っかりと睡眠をとり朝ごはんを食べて、登校してきてください。自分の体のことは
自分が一番よくわかります。その自分の体は自分で管理し、守ってあげないといけ
ません。



&



睡眠&朝ごはん!

熱中症などに気をつけるためにもその日の天気予報をしっかりとチェックする習
慣をつけていきましょう。そのときに新聞やニュースなどで目にする事が多い用
語の意味をまとめてみました。

夏日 …日最高気温が25℃以上の日

真夏日 …日最高気温が30℃以上の日

猛暑日 …日最高気温が35℃以上の日

熱帯夜 …夕方から翌日の朝までの最低気温が25℃以上になる夜

これらの単語が登場してくる日は、特に気をつけてください。

1番よくないのが、「暑いからダラダラしてしまうこと」です。
暑いのを理由に授業中の姿勢が悪くなってしまったり、クラブ中
に集中が続かなくなってしまったり、メリハリがつけられなくな
ってしまうなどが考えられます。



1学期最初の学年集会でも先生から「メリハリのつけられる人になってほしい」
というお話がありましたね。その期待を裏切らないようにしてほしいと思います。

この暑い時期はしんどい時に自分をコントロールできるかどうか、その大きな成
長をすることができるチャンスの時期でもあります。「やるときはやる! 休むときは
休む!」これを徹底していきましょう。

～保護者のみなさまへ～

この学年だよりで書かせていただいておりますが、いよいよ夏が始まり
ました。急激な気温の上昇や、夏休みも近いということから気も緩みがちで
普段よりも体調を崩しやすい時期です。ご家庭でも早寝早起きをはじめとす
る規則正しい生活のご指導、また平日の登校や土日のクラブへの参加時は多
めに水分を持たせていただきますようご協力よろしく申し上げます。