

せせらぎ

令和元年度
第 1 号発行責任者
P T A 会 長
佐 藤 千 春
PTA教養委員長
鈴木 江 理

熱中症について

PTA会長

佐藤 千春



日頃より、保護者の皆様にはPTA活動へのご協力、感謝いたします。

さて、ここ数年、夏の暑さが増してきているのではないのでしょうか？外気温と水温の関係でプールに入っても熱中症になる危険があるということとです。プールに入っても熱中症？と思ったので、熱中症

について調べてみました。

そもそも熱中症とは、暑い環境で生じる健康障害の総称です。四種類の健康障害があるのですが、プールでの熱中症は「熱疲労」に関係するのだそうです。熱疲労とは「大量に汗をかき、水分補給が追いつかないと、体が脱水状態になる。(全身倦怠感、嘔吐、高

頭痛、判断力の低下)とのことでした。(大塚製薬HPより抜粋)

プールでの熱中症は、暑さを感じにくいプール内で、泳いだり遊んだりしている時に多くの発汗により水分が失われ、いつのまにか脱水を起こしていることで、体温調節が出来なくなり、体に熱がこもってしまうことで起こります。さらに外気温に加え水温も高くなると体の熱が逃げにくくなりさらに熱中症の危険が高まります。

熱中症対策には、こまめな水分補給(塩分も)と体温調節、食事をきちんと取ること

などがあります。食事の面では、夏野菜を食べることでその効果が得られます。体温を下げる(きゅうり、トマト)、夏バテ解消(オクラ、にんにく)、大葉やピーマンも効果があります。

熱中症に対する正しい知識を持ち、暑い季節を乗り切り頑張っていきましょう。

反復動作の奥深さ

校長 川上 一 美



める時間」を過ごしているのです。

実はこのシンプルな反復動作にこそ大きな意味があります。どんなスポーツにも反復動作のドリルがあります。野球なら素振り、キャッチボール、卓球なら乱打、長距離ならランニングそのものです。型を覚え慣れて集中できてくると、気持ちも落ち着いてくることが実感できます。だからこそ単純でも楽しいのです。

ある高僧は、「人間の脳は快楽を追い求める。例えばパチンコやギャンブル、携帯のゲームなどだ。面白く、刺激が強いから時を忘れるくらい熱中してしまう。それが快楽

だ。快楽は中毒になりやすい。現代の社会には快楽の中毒化を促す要素が蔓延している。脳が危険な状態に陥っていると警鐘を鳴らしています。実は誰にでもできる脳のゆがみをリセットする方法が

「反復動作」だと言われています。

AIとともに進歩する社会の中で、危険と隣り合わせで生活している今、反復動作の大切さを私たち大人が見つめていく必要があると思います。

最初はずまらなかったり、きつかったりします。子どもたちがそれを避けないよう一緒につきあっていくことがで

一学期の生徒会活動

生徒会 会長 鈴木 光 琉

今年度の生徒会は、「アグレッシブチャレンジ」というスローガンのもと、積極的に活動することを目指しています。

生徒会本部がリーダーシップをとることにより、委員会活動の活性化を推進していきたいと考えています。

そこで、一学期の生徒会活動を振り返り、継続していく点とさらに改善していく点について述べていきたいと思います。

継続していききたいことの二つ目は、生徒会本部と各委員会のコラボレーションです。

今学期は、生徒会本部と衛生委員会が、協力して清潔検査を行うことができました。

二つ目は、アンケートの活用を推進していくことです。体育祭の準備期間に「体育祭を盛り上げるには？」というテーマのアンケート調査を行いました。その結果を全校生に報告し、体育祭の成功に結びつけることができました。

今後も、全生徒が行事に真剣に取り組めるようにしていきたいと考えています。



次に、活性化したいことについて述べていきたいと思います。

一つ目はあいさつ活動です。毎週、火曜日と木曜日に、生徒会本部と執行委員が、校舎前の道路であいさつ運動を行っています。地域の方が、あいさつを返してくださると、とてもうれしく感じます。今後は、校外でも、もっと元気づけたいと思います。

二つ目は、エコキャップ回収運動です。昨年度は、くずの葉祭で、キャップアートを

作成し、活動のPRをすることができました。今年度も地域の方々の協力を得られるよう、工夫して活動していきたいです。

一学期は、全校生で一致団結して活動することができました。二学期もよりよい入中を目指してがんばっていき

部活動報告

野球部

野球部の中体連

佐藤

碧



僕たち入中野球部は今年の四月中旬から始動して、結成二ヶ月での中体連を迎えました。四・五月はチームとしての戦略などは主に先生方が考えていましたが、六月になって、数回、戦略についてのミーティングを行って、選手一人一人がチームのことを今まで以上に考えて話し合うことができました。

中体連の結果としては、湯本三中にコールド勝ち、平二中に負けてしまいました。しかし、今までの三年間の成果を三年生は出し切れたと思います。本当にチームメイトが

頼もしく思えます。

男子卓球部

部活動報告について

芦間

俊祐



男子卓球部は、僕たちの代になってからは、五名で活動していました。練習は、女子と合同だったので、困りませんでしたが、試合では一名足りないため「頭落し」というルールで一敗から試合をしなくてはいけない状況だったのでとても不利でした。

そんな中でも光琉くんは、あきらめずに一生懸命練習しチームをまとめようとしていました。

僕は、副キャプテンとして見習わなければいけないと思いました。

女子卓球部

中体連を終えて

平子

瑞希



中体連を終えて、私の心は「感謝」の一言でした。先生方や保護者の方にはもちろんチームメイトのみんなにもです。特に団体戦では会場に響く大きな声で応援し、負けたときは慰めて励まし合い、中には涙する人もいました。それだけ一人一人が本気でプレーや応援をしていたんだと思います。結果は勝数のほうが少なかったですが、チーム一で致団結して勝ちに行く絆の強さは、他の学校に劣っていないかと思っています。私は入中卓球部のみなさんを誇りに思っています。

最後に、先生方をはじめ応援してくださった方々。本当にありがとうございました。

特設陸上部

陸上部で学んだこと

鈴木

一朗



僕は陸上部での活動から応援の重要性を学びました。陸上部の練習開始直後は初めての部長で分からないことだらけでしたが、活動を続けるにつけて部長としての仕事や心構えを学びました。

そんなことを学んだり練習をしたりして本番当日を迎えました。そこで僕が思ったのは、他校の生徒の応援の迫力がすごいなということです。

僕達も最初の方はしていませんでしたが、だんだん熱が入り、男子一・二年、共通リレーを全力で応援しました。

僕はこれから学んだ重要な事を次に生かして物事に全力で取り組み、周りを手助けしていきたいです。

一学期の活動を振り返って

遠足について

一年

根本菜暢

今年の遠足は、二年生合同で白河の小峰城とまほう園に行きました。私がこの遠足で学んだことは、主に二つあります。

まず一つ目は、団体行動の大切さです。知らない場所での行動は、全員でまとまっていけないといけません。しっかりと先輩の指示に従いました。

二つ目は責任を持つて自分の仕事に行動することができました。

今回の体育祭では「まづは楽しむ」という事がとても重要だと気付きました。

今回学んだ事を、学校生活でも生かしていきたいです。

体育祭について

二年

渡辺凱斗

僕は、今回の体育祭が大成だったと思っています。なぜなら、皆で協力して良い形で終われたからです。僕が、体育祭で学んだ事は二つあります。

一つ目は、団結力です。チーム競技では心をついて戦い、準備も係で協力してできました。

二つ目は、行動力です。積極的に仕事をし、時間に遅れないように

修学旅行について

三年

池藤千尋

私たちは今回の修学旅行で、二泊三日で東京方面へ行ってきました。一日目は、ANA機体メンテナンスセンターに行ってきました。機体をとて間近で見ることができ、貴重な体験をすることができました。二日目は、東京での班別自主研修と東京デイズニールランドに行きました。私の班は、明治神宮とチームラボに行ってきました。また、明治神宮では合格祈願のお守りを買いました。三日目はそなエリア東京で「地震発生後、七十二時間どう生き残るか」について学んできました。今回の修学旅行では、けがや事故なく安全に楽しく過ごすことができました。

