

未来を描く

No.4

生徒指導担当：王子明紀



暑さから身を守る工夫を



みなさんをお願いしている新型コロナウイルス感染拡大防止対策は、まだまだ続けなければなりません。もちろん、気をつけていても目に見えないウィルスが相手なので、誰もが感染する可能性をもっています。そして、「これくらいなら大丈夫」という判断が感染を拡大させてしまいます。大切なことは、感染するかしないかではなく、一人ひとりができることをし、感染を拡大させない行動をとることです。「マスク、手洗い、消毒」+「三密回避」を心がけましょう。

さて、この季節、もう一つみなさんに気をつけてほしいことがあります。それは暑さ対策です。暑さ対策と新型コロナ感染症拡大防止対策の両立をめざさなければなりません。次のことにお互い気をつけて生活しましょう。

！暑さ対策を考えてみよう！

6月になって、睡眠不足、体調不良等で保健室を訪れる人が少しずつ増えています。中には、水筒を持参していない人もいます。気温に関係なく、これからの季節は十分すぎるくらいの水分を持ってきて、こまめに補給をしてください。

また、上野台中学校では「衣替え」の時期を特に定めていません。体調を崩すことのないように、服装にも気をつけてください。

(1)水分補給について

水筒の中身は、「お茶」もしくは「スポーツ飲料」にしてください。熱中症対策にはスポーツ飲料による塩分等の補給が効果的です。なお、スポーツ飲料のペットボトルをそのまま持参してもらってもかまいません。凍らせて持参してもかまいません。ただし、ペットボトルは持ち帰ってください。スポーツ飲料の持参が可能な期間は、およそ6月～9月終わりまでとしています。

なお、日常の学校生活ではタブレット・アメなどによる塩分補給は認めていません。休日の部活動では、顧問が許可した場合はその限りではありません。



(2)帽子について

屋外での活動は、帽子着用を原則とします。特に、色等の指定はしませんので、活動しやすいものを準備してください。キャップタイプが活動しやすいと思います。

(3)その他の工夫例

昨年度、三田市教育員会から配布されたアイスタオルや、それと同じような機能をもつタオルを積極的に活用してください。暑さの感じ方や、体温のあがり方には個人差があります。汗をかきやすい登下校中の使用もおすすめします。また、授業中の使用も危険を伴わない場合(実験などで危険と判断した場合は、先生が使用しないように伝えます)は、自分で使う場面と、使い方(身に着け方)を考えて活用してください。



また、登下校中に日傘、屋外でアームバンドを使用することもできます。呼吸が苦しいときは、マスクははずし会話を控え、自分を守る行動をとってください。(徒歩の人は、できるだけマスクをはずせるように、人と人との距離をとるなど工夫してください)

2 ダブルミスはするな～野球部監督の教え～

「人間やから失敗する。試合でノーエラー、ノーミスなんてありえへん。だから、一つのミスでは俺は怒らん」 お世話になった野球部監督の言葉です。

続けて監督は、こう言いました「そやけどな、ワンプレーでミスを二つするダブルミスは怒るで。エラーした後に、あせって暴投する。この暴投は防げる二つ目のミス。もっとあかんのは、エラーした後に下を向くこと。これは、チームの雰囲気が悪くなる大きなダブルミス。エラーして下を向くのは、ただのワガママ。すぐに『ごめん！次やるから！』と言うたらええねん。周りに『ドンマイ』を言わせる前に、まず『ごめん』を言え」と。

私は「ごめんなさい、助けてください(手伝ってください)、ありがとう」の3つが言えたら世の中をわたっていけると考えています。そのように考えるようになったのは、この監督の言葉がきっかけです。私もいまだに「ごめんなさい」の一言を、なかなか言えない時もあります。そんな時は、監督の言葉を思い出すようにしています。

例えば、忘れ物をすることもあつてしょう。それを黙っていれば、それはダブルミスです。ごまかそうとするのも、ダブルミスです。「ごめんなさい」でダブルミスを防ぐ、一緒にめざしてみませんか。