



令和5年9月1日（金）第16号

『校長室の窓から』

八尾市立龍華中学校発行

初めての「全員」給食

今日の献立は、カレーライスとチキンナゲット、キャベツとしめじのソテーでした。準備から片付けまで初日としてはスムーズに行えたのではないのでしょうか。食物アレルギー対応等の関係でお弁当を持参する人もいることもお知りおきください。今後もずっと安全でおいしく楽しい給食時間となるよう、みんなの力ですすめていきます。



熱中症から身を守る

- 朝ごはんをしっかりと食べる。「味噌汁を飲んで塩分を摂って登校を」とTV番組で言うのを聞いたことがありますが、各家庭のご判断によります。寝ている間も多くのエネルギーを消費していると言われる。朝ごはんをしっかりと食べて、一日の始まりにエネルギーを補充して登校をしてください。
- よく眠る。勉強があつたり習いごとがあつたり、その他さまざまな事情で十分な睡眠もあるかとは思いますが。その中でも、すべきことが終わったらすぐにベッドや布団に入りましょう。睡眠により一日活躍させた頭と体をしっかりと休ませたうえで、登校をしてください。
- 無理をしない。『どうもいつもと違うな』という自覚症状が私も先日ありました。めまいがして、朝なのに疲れ切った状態のようでした。そんな時ようにいつもと様子・調子が違うと自覚したときは、あるいは、これ以上無理をするときと倒れそうになると思ったときは、その場で腰をおろしてください、近くの人に体調不良を伝えてください。あなたの体調不良は、あなたにしかわかりません。自己申告で、無理せず体を休めてください。体育の授業や部活動中でも教職員はケアしていますが、自分にしかわからないしんどさもあります。自ら休憩をとってください。どんな人にもしんどい時はあるのですから。
- 帽子をかぶる。今年ほど、日傘や帽子をかぶる人を見た年ありません。私はよく自転車で移動します。日傘はさせませんし日陰が続くわけでもありませんので、帽子をかぶって陽ざしから身を守るようにしています。登校時もグラウンドで過ごす時も強い日差しから身を守る手段の一つとして、帽子をかぶるようにしてください。
- こまめに水分を補給する。いっしょにたくさんの水分をとるよりも、こまめに水分をとってください。自分が思っている以上に体は水分を必要とします。登校時たいへんですが、たくさんの水分をもってきてください。昼食時には、やかんにはいったお茶の提供もあります。直結水道もあります。
- 暑さに慣れる。冷房の効いた部屋で過ごすことも多かった8月ではなかったでしょうか。夏休みが明けて少し経ちましたが、来週から陽ざしの中での体育の授業や体育大会の全体練習など本格的に始まります。この週末に、例えば散歩や買い物で外出をして体に一定の負荷をかけ汗を流すなどしてはどうでしょうか。

スローガン 生徒会が張り出す



9月24日（日）開催の体育大会と10月6日（金）開催の学習発表会の共通スローガン「ここがすごい！龍中魂」と書かれた大きなボードが昨日、特別教室棟東壁面に生徒会によって張り出されました。

これからおよそ1か月の間、通常授業や部活動だけでなく大きな行事の取り組みが並行して進んでいきます。仲間と力を合わせて、熱い思いを形にしていきたいと願っています。