

## 第72回体育大会スローガン

## 燃えろ ～熱い HEART で駆け抜けろ～

体育大会練習の7日目が終わりました。暦の上では、秋が本格的に到来し、夜間の気温が低下して草花に朝露がつくようになるという「白露」を過ぎましたが、実際には夜は蒸し暑く、日中も猛暑が続いています。

この天候のもとでの体育大会の練習は、かなりの体力を消耗します。この校長室通信をはじめ、中学校から出される様々な通信で、体調管理の大切さと、そのポイントを伝えています。お家の方から注意されて、しぶしぶご飯を食べたり、いやいや早寝したりするのではなく、『自分の身体は自分で整える』『暑さから自分の身を守る』という気持ちをしっかりもって、規則正しい生活をしましょう。

明日は体育大会予行練習です。本番と同様の完成度で演技や競技ができるよう、心と体の準備をし、臨みましょう。

## 熊中だより

校長室通信  
第7号

北九州市立熊西中学校  
校長 安部朋恵



## 暑さを乗り切るための熊中の工夫



お茶・スポーツ飲料を配布しています。  
給食費返金を活用して、飲料水を購入し、  
配布しています。(9月2日にお知らせ済)



練習中はこまめにテントで休憩し、水分を補給する時間を確保しています。練習中のアドバイスも生徒たちはテントの中で聞きます。



ピロティなど日陰を利用して説明し、日光を浴びる時間を少なくしています。



## 保護者の皆様へ

厳しい暑さのもと、子どもたちは一生懸命に練習に励んでいます。しかし、この暑さで練習中に体調を崩すお子さんもいて、例年より一層 体調と安全に配慮しながら、練習を進めているところです。

早朝から体育委員として練習準備をし、放課後の部活動まで元気に参加している生徒にお家の生活の様子を尋ねてみると、

- 十分な睡眠時間を確保している。  
(8時間程度眠れている生徒が多かった。)
- 朝食は必ず食べている。  
(パンだけ、おにぎりだけではなく、おかずも食べている生徒が多かった。)

この2点は必ず共通していました。

逆に、体調不良を訴えた生徒に尋ねると、お家で上のどちらかが出来ていなかったり、水分を十分に取っていなかったりという生徒が多くいました。なかには、前日に熱があったり、練習が始まる前から体調不良を感じていたにもかかわらず無理をして練習に参加したりした生徒もいました。

体育大会の練習は残すところ3日です。どの生徒も万全の体調で体育大会に臨んでほしい、一人一人の力を合わせ、素晴らしい演技や競技を披露してほしいと願っています。

お子さんの体調管理について、ご家庭でも今一度、ご指導ください。

