

SUNRISE

堺市立三国丘中学校 生徒指導通信

生徒指導部発行

No. 5

2025. 4. 28

充実したゴールデンウィークに。。。

明日29日(火)～5月5日(火)が2025年の一般的なゴールデンウィークのようです。ゴールデンウィークは晴れそうですね。急に気温が上がると気温の変化に体が対応できず、熱中症の危険性も高まるので十分に気をつけてくださいね。

大型連休は少し心配でもあります。休みが続くと、ダラダラしてしまう人が……。いつも言いますが、休みの日も同じ時間に起き、生活リズムを崩さないように気をつけてください。心と体のリフレッシュはとても大切ですが、ダラダラし過ぎてリズムを崩してしまうと、4月に頑張ってきたことが台無しになってしまいます。このことを頭に入れて、有意義で充実したゴールデンウィークを過ごしてください。

また、友人との遊びについても十分注意し、夜遅く出歩くなど、トラブルの原因となるようなことは避け、ルールとマナーを守り、地域やたくさんの人に迷惑をかけないように心がけてください。

水遊びの心得

水遊びは気持ちがよくて楽しいものです。しかしそこにはまた、死を招く危険もあります。遠くの海で「さあ、泳ぐぞ!」と意気込んでいるときより、近くの川などで気楽に水遊びをしているときのほうがよほど危ないかもしれないのです。では自分の命を守るためにどのようなことに気をつければ良いのでしょうか。それは、必ず大人と一緒に行くことです。友達同士だけで行きたい気持ちはよくわかりますが、非常に危険です。なぜならば、友達もあなたと同じように気軽に楽しく遊びたいからです。当たり前と思うかもしれませんが、これが実に危険なのです。

もし友達が楽しいことに夢中になっているとき、あなたが水中に沈んで自力で浮かび上がれなくなったらどうなるでしょう。たとえ1～2分でも、溺れて意識を失ってしまうのです。また、「あいつはあいつで潜水して楽しんでるな」と判断され、放置されてしまったらどうでしょう。これらは実際に毎年水辺で起きていることです。自分の命を守る手間と工夫を惜しんではいけませんよ。これからの暑くなる季節、十分に気をつけてください。



熱中症対策として ～帽子の着用・体操服登校について～

さて、三国丘中学校では熱中症対策として以下のように取り組みますので、しっかり読んでください。

◇帽子の着用について

今年度にはいって周知できておらず申し訳ありませんでした。体育の時間の帽子の着用については認めており、登下校についても帽子(体育の授業で使えるもの)の着用を認めています。熱中症対策なので、屋内での帽子の着用は認めません。

◇体操服登校を認めます

体操服での登校を許可します。(もちろん学生服でも構いません)ただし、だらしなく着崩すことの無いようにしてください。また体育の授業のある日は衛生面を考え、必ず更衣(体操服 or 標準服)をするようにしてください。

期間は6月16日(月)～9月19日(金)を予定しています。

※期間は気候や行事によって変更する可能性があります。