日進月歩

令和２年度　NO.１６　令和２年８月２０日

四万十市立中筋中学校　　　文責　山脇克仁

全日本通信陸上大会高知県大会（８／８～９）結果報告

　８月８日（土）、９日（日）に、猛暑の中、６月２７日（土）、２８日（日）に開催予定であった全日本通信陸上大会高知県大会が開催され、１～３年生までの１１人の陸上部員が参加しました。

　入賞者等は以下のとおりで、早くも３人が来年度の県総体標準記録を突破することができています。また、その他の選手もほぼ全員が自己ベストの記録を出すことができています。暑い中頑張っている日頃の練習の成果が出せて大変うれしく感じました。

　次の大会は９月５日（土）の幡多地区陸上選手権大会です。箱根駅伝で東洋大学が連覇していたころ、酒井俊幸監督が選手にいつも「1秒を削り出せ」と檄を飛ばしていたことは有名ですが、本校の生徒も、1秒いや0.1秒、0.1ｃｍでも記録が伸ばすことができるよう日々の練習に取り組んでもらいたいと思います。また、卓球部の次の大会は9月22日（火）の県卓球秋季大会となっています。

　保護者の皆様には送迎、応援等お世話おかけしますが、ご協力よろしくお願いします。

女子４種競技　　３位　大家　心優（１年）　１４９５点　令和３年度県総体標準記録突破

４位　古賀　柑菜（２年）　１４１８点　令和３年度県総体標準記録突破

　　男子１００ｍ　　　　　澁谷　龍馬（２年）　１２‘４３　令和３年度県総体標準記録突破

　　男子１１０ｍH　３位　大家　涼佑（２年）　 ２０‘０９

　　女子１００ｍH　８位　兵等　夏帆（２年）　 １９‘８０

信じられない猛暑、熱中症に注意

　毎日信じられないような猛暑の日が続いていますが、まもなく短い夏休みも終了します。

　現在、７：３０～部活動、９：３０～補習（3年）・自主学習（1、2年）、１１：００～１２：３０運動会応援練習をしていますが、部活動は朝のまだ猛暑とならないうちに、それ以降はエアコンのきいた教室で行うことで、生徒の負担は小さいのではないかと思います。

　しかし、8月25日（火）の始業式以降は通常の6校時授業、放課後部活動の予定で、この暑さの中生徒への負担は厳しいものになると考えられます。

　そこで、8月25日（火）～28日（金）の期間は予定を変更して、以下のような時間で授業等を進めていきたいと考えています。

　　７：３０～　９：００　部活動

　　９：１５～　９：３０　朝学活・朝読書

　　９：４０～１０：３０　1校時

　１０：４０～１１：３０　2校時

　１１：４０～１２：３０　3校時

　１２：３０～１３：３５　給食・昼休み・清掃

　１３：４５～１４：３５　4校時

　１４：４０～１５：１０　終学活

　１５：２０～１６：１０　５校時（運動会準備話し合い等）　※遅くても１７：００には下校

この変更のため、授業時間は４時間削減されますが、別途2、3学期中に補うこととし、まずは生徒の健康・安全を第1に考えていきたいと思います。ご家庭のご理解・ご協力よろしくお願いします。

　なお、コロナ感染症以上に注意が必要な熱中症対策には「かきくけこ」という合言葉があり、

**か：風通しを良くする　　　　　　　き：休憩をこまめにとる　　　　　　　く：クーラーを上手に利用する**

**け：健康管理は日頃から（十分な睡眠とバランスのとれた食事）　　こ：こまめな水分補給**

だそうです。学校でも、家庭でも気を付けていきましょう。

**【８月末、９月行事予定】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | 授業 | 校内関係 | 対外行事等 |
| 24 | 月 |  |  |  |
| 25 | 火 | 部〇〇〇〇運 | ２学期始業式 |  |
| 26 | 水 | 部〇〇〇〇運 | ALT |  |
| 27 | 木 | 部〇〇〇〇運 |  |  |
| 28 | 金 | 部〇〇〇〇運 |  |  |
| 29 | 土 |  |  |  |
| 30 | 日 |  | 愛校作業予備日 | 部活動休み |
| 31 | 月 | 〇〇〇〇〇〇 | SC　小中合同エンカウンター |  |
| **９月** |
| １ | 火 | 〇〇〇〇〇〇 | 集会 ３年実力テスト シェイクアウト訓練 |  |
| ２ | 水 | 〇〇〇〇〇〇 | ALT　SHL　１年耳鼻科検診　校内研修 | 部活動休み |
| ３ | 木 | 〇〇〇〇〇〇 | 中筋地区特定検診 |  |
| ４ | 金 | 〇〇〇〇〇〇 | SC　小中合同避難訓練 |  |
| ５ | 土 |  |  | **幡多陸上選手権大会（宿毛陸上競技場）** |
| ６ | 日 |  |  | 部活動休み |
| ７ | 月 | 〇〇〇〇〇〇 |  |  |
| ８ | 火 | 〇〇〇〇〇〇 | SHL |  |
| ９ | 水 | 〇〇〇〇〇〇 | ALT　運動会総練習　小中合同職員会 | 部活動休み |
| 10 | 木 | 〇〇〇〇〇〇 | 交通指導・あいさつ運動 |  |
| 11 | 金 | 〇〇〇〇〇〇 |  |  |
| 12 | 土 | 〇〇〇〇〇〇 | 運動会準備 |  |
| 13 | 日 | **〇〇〇〇** | **小中合同運動会（午前中のみ）** |  |
| 14 | 月 |  | １３日（土）の振替休日 | 部活動休み |
| 15 | 火 |  | １４日（日）の振替休日 |  |
| 16 | 水 | 〇〇〇〇〇〇 | ALT　読み聞かせ　職員会 | 部活動休み |
| 17 | 木 | 〇〇〇〇〇〇 |  |  |
| 18 | 金 | 〇〇〇〇〇〇 | SC　朝会　交通指導・あいさつ運動 | グダーニ先生産休入り |
| 19 | 土 |  |  |  |
| 20 | 日 |  |  |  |
| 21 | 月 |  | 敬老の日（祝日） |  |
| 22 | 火 |  | 秋分の日（祝日） | **県卓球秋季選手権大会（県民体育館）** |
| 23 | 水 | 〇〇〇〇〇〇 | ALT　朝会　小中合同校内研 | 部活動休み |
| 24 | 木 | 〇〇〇〇〇〇 |  | この日開催予定の中央区陸上大会は中止 |
| 25 | 金 | 〇〇〇〇〇〇 | 小中合同職員会 |  |
| 26 | 土 |  |  | **県陸上選手権大会（春野陸上競技場）** |
| 27 | 日 |  |  | **県陸上選手権大会（春野陸上競技場）** |
| 28 | 月 | 〇〇〇〇〇〇 |  |  |
| 29 | 火 | 〇〇〇〇〇〇 |  |  |
| 30 | 水 | 〇〇〇〇〇〇 | ALT　校内研修 |  |

**【愛校作業よろしくお願いします】**

**8月23日（日）は小中合同の愛校作業日となっています。**

**詳細については以前お配りしたご案内のとおりです。７：３０から作業を開始しますが、この猛暑ですので、１時間から長くても1時間半程度の作業とし、途中休憩も十分取り、学校で準備する水分補給もしっかりしながら作業をしていただきたいと考えています。**

**ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。**