第１学年完全燃焼軍団だより　Ｎｏ１３　６月号

# いつか必ずきっと

## こまめな水分補給を心がけましょう。

分散登校時のみんなの様子には，感心させられっぱなしでした。一度説明したことを，すぐにできるようになる対応力は，話を「聴く力」が身に付いている証です。何の不安もなく学校再開を迎えられると思いましたが，少し心配なことも出てきました。それは，みんながほとんど水分を補給していなかったということです。そういえば，先生も午前中一度も水分補給をしませんでした。先生は，交通安全教室の最中，ずっと息苦しいなと思いながら話をしていましたが，不思議とのどの渇きは感じませんでした。気になったので調べました。

マスクを着けていると，口元の湿度が高まることにより喉の渇きを感じにくくなり，水分補給を忘れてしまって自覚がないまま脱水症状が進んでしまうということでした。マスクを着けているときには熱がこもりやすく体温が上がりやすくなります。そこに水分が不足すれば熱中症の危険性が高くなるのです。

間もなく，梅雨入りします。気象庁が発表した３か月予報では，今年は，平均気温が高くなり，特に８月が厳しい暑さになるとのことです。新型コロナウイルス感染予防対策を意識することで熱中症にならないよう，こまめな水分補給を心がけて生活しましょう。３密を避けることにもつながるので，できるだけ水筒を持ってくるようにしてください。

## 新しい生活様式でカタチが変わります。

登校前に検温をしてくることから始まって，マスクの着用，手洗い，消毒，トイレや水道の使い方，給食の配膳・食べ方・片付け方，部活動の活動時間や練習メニューにいたるまで，今までにはなかった新しい生活様式が生活の各場面において取り入れられることになります。

では，こんな時はどうすればいいのでしょうか。友達の机から筆記用具が落ちたことに気づいた時。今までのあたりまえの優しさは，拾って渡してあげることです。新しい生活様式では，物品の共用を避けるために，拾ってあげることはしません。しかし，それは優しくするのをやめるということではないのです。こういう時の新しい優しさ様式は，「落ちたよ！」と教えてあげることなのです。

ここは重要なポイントなのでわかってもらいたい。頑張ったことは何もなくならないのです。カタチが変わるだけなのです。部活動の最後の大会は中止になったけれど，頑張ることができなくなるわけではないのです。高校に行ってから続けるもよし，新しいことにチャレンジするもよし。頑張ることを自分で選択できることに変わりはないのです。

悔しい気持ちになるのも，モチベーションが下がることもあると思いますが，現状を苦しく考える思考パターンにはまってしまうのはやめましょう。今まで積み重ねてきたものが無駄になるということは絶対にないのです。今までのあたりまえはなくなるのかもしれませんが，それはつまり，今までになかった新しいものを生むことができるということです。

みんなで知恵を絞り，新しい発想を出し合って，新しい生徒会，新しいアリ中を誕生させましょう。

### ６月２日(火)の日程・持ち物

【登校時刻】８：１０教室入室
８：１５朝の読書

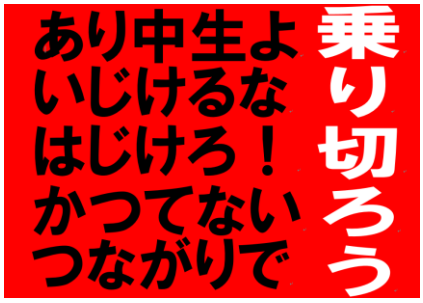
【服装】制　服
準備できればマスク着用

【持ち物】
・アリンコバッグ
・学生証が入ったジッパーつきの連絡用クリアケース
・５月分健康カード
・朝の読書の本
※ﾏﾝｶﾞ・雑誌・写真集は不可
・完全燃焼軍団のしおり
・半袖運動着・ハーフパンツ
・筆記用具
・体育館シューズ

【提出物】
・休業中の課題(未提出者)
・雑巾２枚(未提出者)
・ﾎﾞｯｸｽﾃｨｯｼｭ１箱(未提出者)
・入学式写真申込
(購入希望者のみ今週中)
・部活動入部申込(12 日まで)

【日程】

| | |
|---|---|
| ８：１５～８：２５ | 朝の読書 |
| ８：２５～８：３５ | 朝の会 |
| ８：４５～９：３０ | 学級活動④ |
| ９：４０～10：２５ | 学級活動⑤ |
| 10：４０～11：２５ | 学級活動⑥ |
| 11：３５～12：２０ | 学級活動⑦ |
| 12：２５～12：５５ | 給食 |
| 13：００～13：１５ | 清掃 |
| 13：２０～13：３０ | 帰りの会 |

下校または部活動仮入部

今週も，変わりやすい天気で，急な雨や雷雨に注意が必要になります。自転車の前かごに雨ガッパを入れておくようにしてください。記名も忘れずにお願いいたします。