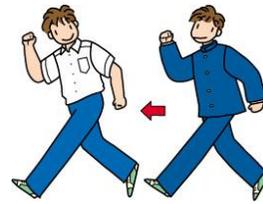


H (Hand) ・ E (Eye) ・ H (Heart)

6月の行事予定

- 1日(水) 衣替え 読書冊数調査  
県南中学校総合体育大会 陸上競技(～2日)
- 3日(金) 生徒総会(3, 4校時)
- 4日(土) PTA 奉仕作業 虫歯予防デー
- 6日(月) S日課 委員会活動(6校時)
- 7日(火) 学級活動(2校時)
- 8日(水) 内科検診 2年1, 2組(PM)  
尿検査二次
- 9日(木) 歯科検診 2年3, 4組(AM)
- 10日(金) 時の記念日 教育実習終了  
所課長訪問(2校時) 不登校支援訪問(5校時)
- 11日(土) 入梅  
市総合体育大会 軟式野球・ソフトテニス・サッカー
- 13日(月) 校内授業研修
- 14日(火) 学級活動(3校時)
- 15日(水) 内科検診 2年3, 4組(PM)
- 17日(金) 市総合体育大会(～18日)  
県南総合体育大会 体操競技(～18日)  
学年5時間授業 弁当持参
- 20日(月) 校内授業研修
- 21日(火) 夏至  
学級活動(4校時)
- 22日(水) 内科検診 未実施者
- 23日(木) 県南中学校総合体育大会 水泳競技(～24日)
- 25日(土) 通信陸上(～26日)
- 27日(月) 要請訪問
- 28日(火) 学級活動(5校時)
- 29日(水) 読書冊数調査
- 30日(木) 県南総合体育大会 集中会期(～7月2日)



急な気温上昇に伴う、熱中症に注意!

夏日、真夏日を記録した先週末。茨城県内でも30℃を超える気温となりました。極端な暑さは、いったん収まるようですが、これから夏本番を迎え、さらに気温が上がっていきます。熱中症にならないように予防や対策をしっかりと行えるようにしましょう。

☆こまめな水分補給

特に運動時には塩分も失われるので、塩分を含む水分補給を心がけましょう。水分だけだと、血中の塩分濃度がさらに低下し、症状が悪化することもあります。

☆暑さを避ける

☆日頃からの体調管理

☆マスクの着脱による調節

状況によってはマスクを外すことで熱中症のリスクを軽減できます。臨機応変な対応を心がけましょう。

いよいよ運動部にとっての最大の公式大会「総合体育大会」が開催されます。2年生も各種目に出場します。新人体育大会以降、練習で培ってきた技術・技能等を発揮して、頑張ってもらいたいと思います。

【牛久市中学校総合体育大会】

- 11日(土) ソフトテニス・軟式野球・サッカー
- 17日(金) バasketボール・バレーボール・ソフトテニス  
軟式野球・サッカー・卓球
- 18日(土) バasketボール・バレーボール・ソフトテニス  
軟式野球・サッカー・卓球・剣道・柔道

【県南中学校総合体育大会】

- 1日(水)～2日(木) 陸上競技
- 17日(金)～18日(土) 体操競技
- 23日(木)～24日(金) 水泳競技
- 30日(木)～7月2日(土) 各種競技 ※詳細は後日お知らせします



