



グリーンコンパス Green Compass



文責：渡邊 元

部活動が始まりました

入部届を提出し、いよいよ部活動がスタートしました。この1週間、先生や先輩に必死についていこうと頑張っている姿をたくさん見かけました。帰宅後の様子はどうでしょうか。ほとんどの生徒が疲れ果てていると思います。すぐにソファで横になったり、眠ってしまったりする子いるかもしれません。この状態は体力がつかまでしばらく続きます。少なくとも、6月くらいまでは続くはずですよ。

月曜日に各クラスで「筋肉痛の人？」と聞いてみたら、15人くらい手を挙げるクラスもありました。きっとこの土日に一生懸命取り組んだことなのでしょう。筋肉に傷がつき、直そうとするとときに筋肉痛が起きます。

疲れに強い体を作ろう！～生徒ができること～

○自分で体のケアをしよう。運動前にはしっかりと時間をかけて体操をすること。運動後は、激しく使った部分の筋肉を一度冷やすと筋肉痛を減らすことができます。お風呂に入った後は、ストレッチ等で体をほぐしましょう。疲労回復やけがの予防につながります。

○成長ホルモンは、身長を伸ばすだけでなく、体の修復を加速させる働きもあります。成長ホルモンは睡眠後1時間で出始めるようです。また、22時から2時までが一番成長ホルモンがでるようです。体を回復させようと思ったら、早寝を心がけましょう。(できるなら21時までに寝ること)

疲れに強い体を作ろう！～保護者に知ってもらいたいこと～

○運動後1時間以内の食事で、体の回復が早まります。食事内容も大切で、筋肉を作るタンパク質(肉・魚・卵・乳製品)とエネルギーになる炭水化物(米・パン・パスタ)を中心に食べるといいです。

○運動中に補食をとると、疲れにくくなり、集中力が続きやすくなります。土日の練習などで、昼食以外に、運動中に食べる小食(小さなおにぎりやカロリーメイト、バナナ等の果物)を持たせるといいです。(部活の顧問にも確認が必要です)

学年目標が決まりました

学級委員が時間をかけて話し合い、学年目標が決まりました。この目標を達成するために、日々成長を続けていきましょう。まずは、遠足に向けての取り組みがそれにあたります。

学年目標

絆を深め、臨機応変に対応し、最高の学年をつくろう！



お詫びと訂正

遠足の集金にご協力いただきありがとうございました。その際に使用した集金袋の表記に誤りがありました。5月分の集金日が5月6日(木)と書いてありましたが、5月13日(木)が集金日となります。また、11月集金の受領印の部分が、全員斜線となっていたのですが、正しくは、牛乳を飲まない人のみ斜線となります。そこで下記のように対応します。ご了承ください。

○5月集金日は、集金袋に正しい集金日(5月13日)のシールを貼って対応します。

○遠足の集金と5月の集金を同時に提出していただいたご家庭には、5月の集金袋は配付しません。

○11月の受領印は、斜線から少しずらして受領印を押していただくようにします。

誤りが多く、紛らわしい集金袋となり、すみませんでした。

裏面に予定表があります

今後の予定

日	曜	行事等
3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	諸活動停止 清掃あり 集金袋配付
7	金	①～③授業で下校 諸活動停止
8	土	②～④時間帯を分けて土曜参観 部活動懇談会 ※学校給食が無いので弁当持参
9	日	
10	月	振替休業
11	火	諸活動停止 清掃あり
12	水	清掃なし 評議会・常任委員会 東級遠足
13	木	集金締切日 心電図検査（1年）
14	金	
15	土	
16	日	

日	曜	行事等
17	月	全校朝会（ 8:20 着席 ）教育実習生紹介 諸活動停止
18	火	中間テスト前諸活動停止（21日まで）
19	水	東級遠足予備日
20	木	
21	金	1学期中間テスト（英国数理社） 諸活動停止
22	土	
23	日	
24	月	諸活動停止
25	火	
26	水	45分授業 諸活動停止 眼科検診
27	木	1年生遠足（こどもの国） （部活動は朝練も放課後練もなし）
28	金	QU検査
29	土	
30	日	
31	月	学年朝会（ 8:20 着席 ） 諸活動停止 帰り学活+15分

※ 諸活動停止は放課後の活動（部活動や委員会など）がすべて無い日になります。帰り学活後に全員下校します。

ここで終わりです