

# とことん!

2024. 5. 21. Tue.  
木更津市立木更津第一中学校第1学年  
学年だより“とことん!”第6号  
文責 齊藤 梓

## ☆ ガンガンいこうぜ ☆

5月17日(金)から、本格的に体育祭の練習がスタートしました。各クラスの応援団員や競技係が中心となり、声をかけ合って練習に励んでいます。

学年種目やリレー、長縄など、どの競技も練習すればするほど技能が向上し、いい記録が出ます。また、練習量と同じくらい大切なのが**本気になって取り組む人がどれだけいるか**です。中学校は3年間ありますが、今のクラスで臨む体育祭はたった1回きりです。応援団員、競技係、学年生徒会メンバーを中心に協力して取り組み、かけがえのない最高の思い出を作ってほしいと思います。



さて、学年杯はこのクラスがGETするでしょうか?

## とことんやれば、何かが起きる!!!

## ☆ いのちだいじに ☆

体育祭練習が始まるとともに、気温が高くなる日が多くなってきました。みなさんは、熱中症対策をどれだけ意識しているでしょうか。

学校では、WBGT(暑さ指数、右表)を計測し、数値が上昇した際には活動を制限する等の対策を行っていますが、人によって体力は異なり、その日の体調によっても熱中症になってしまう危険性は高まります。

そこで、みなさんに心がけてほしいことは、**睡眠時間の確保とこまめな水分補給**です。1年に1度きりの体育祭をめいっぱい楽しむために、生活のリズムを整えて睡眠時間を十分に確保し、水分を多めに持参して、思い切り練習に励んでほしいと思います。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



環境省「熱中症予防情報サイト」より  
<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>