

「過負荷（オーバーロード）の原則」と「3つのC」

～たくましい心と身体のために、適度に鍛えよう～

校長 井芹 賢二

梅雨はまだ明けません、ここの一週間は30度を超える厳しい真夏日が続いています。今後も、さらに暑さは厳しくなりそうです。熱中症には十分気をつけていきましょう。

さて、いよいよ、子供たちにとっては、待ちに待った夏休みが始まります。長期休業の前に私は、子供たちへ必ず次の3点を頭に入れて元気に過ごすことをいつも話しています。

「いのちを守ろう!夏休み」まずは、交通事故や水難事故に遭わないように。

また、熱中症や感染症にならないように予防対策をしっかりとしよう。

「せっせと頑張る!夏休み」計画的にコツコツと自分の課題(宿題)に取り組もう。

家の手伝いを進んで行い、家族としての役目を果たそう。

「りりしい顔で、始業式に会いましょう!」普段できない事にチャレンジしたり体験

したり、規則正しい生活リズムを崩さず『自律(自立)』した生活を送りましょう。

そして、爽やかな顔で新学期を迎えよう!

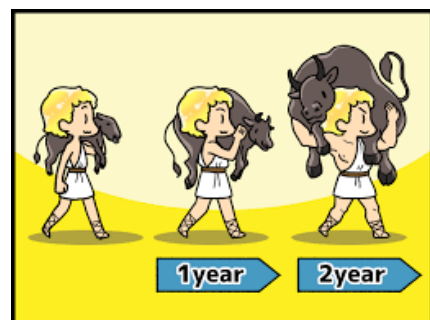
そこで、是非、保護者の方々にも御協力いただきたいことがあります。大切なお子さんだからこそ、「適度な負荷(苦勞, 試練, 努力の場)」も与えてください。

スポーツ界では、トレーニングをする際、『過負荷の原則』が大事です。自分の限界を適度に超えるトレーニングを行わないと、力はつきません。快適すぎる環境では、心身の抵抗力も衰えていきます。新型コロナウイルスが5類になり、マスク等の制限が緩和されましたが、いままでこの時期にはほとんど聞かなかったインフルエンザまで流行してしまっています。ここ3年間ほどのマスク着用によって、人々の抵抗力の低下に繋がっているのではないかと考えられています。

必要な時にはエアコンも利用すべきですが、クーラーの効いた部屋ばかりに居ると、体温調節機能や発汗機能の低下も心配され、2学期が始まった後の運動会練習で、体調不良者が多く出ないか心配しているところです。また、夏休みの宿題をため込んで、「終わらないまま」「適当に済ませただけ」で、始業式や新学期スタートを暗い気持ちで迎える子がいないかな…ということも心配しています。このようにならない為にも、御家庭や地域での「適度な負荷を与え鍛える『協育力』」も大事だと考えます。

約1ヶ月と2週間ある夏休み。これまでの弱い(甘い)自分を変える(「チェンジ」)ための「チャンス」でもあります。自分なりに目標を立て、様々な事に「チャレンジ」させてください。さまざまな体験を親子で行える機会を是非お願いします。充実した夏休みになるように、御家庭では、保護者の方で計画的に声かけ、適度な叱咤激励を子供たちをお願いします。

水の事故に注意を



学校閉鎖について

夏季休業中、「学校閉鎖(閉庁)期間」を設定いたします。下記期間は、学校を閉鎖しますので、保護者・地域の皆様の御理解、御協力をお願いいたします。

- | | |
|----------|------------------------------------|
| 1 期 間 | 8月11日(金)～17日(木)〔土日は週休日〕 |
| 2 内 容 | (1) 職員は出勤しません。
(2) 学校施設は開放しません。 |
| 3 緊急時の対応 | (1) 市教育委員会に対応します。(☎76-1805<直通>) |

(2) 学校への電話は、市

ヒラメ稚魚放流体験

6月21日（水）5時間目に、全校児童でヒラメ稚魚の放流を片浦漁港で行いました。鹿児島水産高校の生徒さんが育てたヒラメです。高校生から、ヒラメの生態や成長について説明してもらい、ヒラメ稚魚約 1000 匹を放流しました。

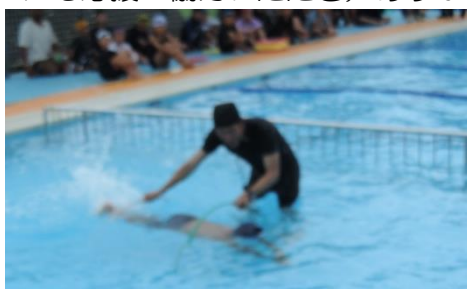
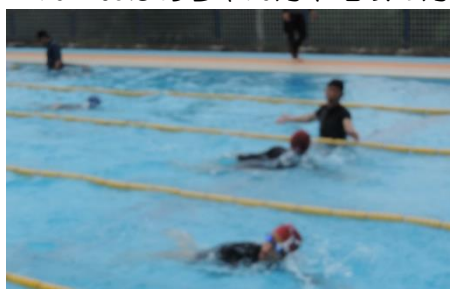
笠沙の海で、たくましく育て、わたしたちの食卓に戻ってきてくれるように「元気で育てね～」と声をかけながら放流しました。



校内水泳大会



7月6日（木）梅雨の合間をぬって、校内水泳大会が行われました。水泳大会前は、あいにくの雨ばかりで、なかなか思うような練習時間もとれていませんでした。それでも、どの学年も、「顔を水につけて潜る」「バタ足をつかって泳ぐ」「フォームに気をつけながら長く泳ぐ」など、それぞれの目標に近づくための練習の成果が随所に見られました。蒸し暑い中でしたが、保護者をはじめ、おじいちゃん・おばあちゃん方や地域の方々にも応援・協力いただき、ありがとうございました。



カヌー体験



7月14日（金）午前中、荒天延期になっていた 5・6 年生のカヌー体験が今年も栈敷島周回コースで実施しました。風が少しあったものの、波もほとんどなく、日差しも強くないカヌー日和でした。子供たちも、笠沙の澄んだ海や海からの景色を十分に楽しんでいました。指導者の上代さん・仮山さん、緊急対応船の上村さん、カヌー運搬の福戸山建設さん、ありがとうございました。



運動会 10月1日（日）開催

運動会は、10月1日（日）に開催を予定しています。ここ数年、コロナ禍で、地域との合同運動会ができていませんでしたが、今年は、地域種目も入れての開催を考えています。

多くの方々に参加・観覧していただけるように準備を進めています。詳細は、笠沙スポ協との会を経て、お知らせいたします。

8月の行事予定

※ 出校日は21日のみです

11日（金）山の日（祝日）



11日（金）～17日（木）学校閉庁日

20日（日）愛校作業

21日（月）出校日

27日（日）（愛校作業予備日）

