

# 1年生学年だよ

メリハリ つながり チャレンジ

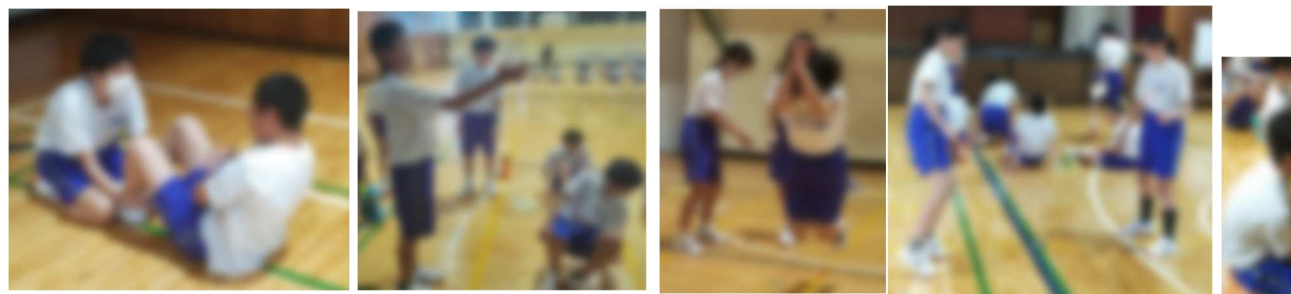
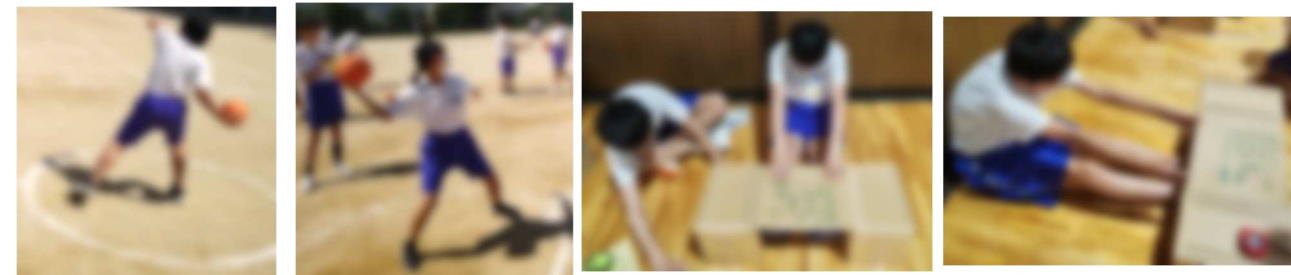
令和5(2023)年5月26日 第15号

吹田市立第二中学校第一学年

## SUPOTE

5/24(水)スポーツテスト、通称 SUPOTE がグラウンドと体育館で行われました。79期生の中には運動が得意な人も苦手な人もいますが、それぞれが一生懸命に取り組む姿がとてもよかったです。そして、50m走では走っている仲間を応援する姿。これもとてもよかったです。

5か月後には中学校の中でも大きな行事である体育祭があります。2中の体育祭はクラス対抗です。担任の先生や体育委員を中心に、優勝を目指して盛り上がるみんなの姿が見えた気がしました。



### 79期生「SUPOTE」の最高記録

男子		女子	
上体起こし	33回	上体起こし	24回
長座体前屈	83cm	長座体前屈	76cm
反復横跳び	55回	反復横跳び	49回
立ち幅跳び	211cm	立ち幅跳び	219cm
50m走	7.4秒	50m走	8.5秒
ハンドボール投げ	26m	ハンドボール投げ	17m

しょねつじゅんか

## 暑熱順化って知っていますか？

みんなが一生懸命に取り組んだ『SUPOTE』の日も、夏が近づいてきていることを予感させるほど暑さを感じる一日でした。これからもっと暑くなっていく中で、熱中症にならないために、しっかりと汗をかける体を作っておく必要があります。

そこで重要なのが【暑熱順化】です。熱くなる前に適応できる体の準備をしておきましょう。簡単に説明しておくので熱中症にならないために、ぜひ試してみてください！！

### ～暑熱順化の方法～

- やや暑い環境で、ややきつと感じる程度の運動（ウォーキング等）を毎日30分ほど続ける。
  - ウォーキングが体力的にきつい場合は、入浴でもOK。40℃程度の湯船に約15分程度つかる。
- ※ただし、この環境で体調が悪くなる場合も考えられるので、絶対に無理はしないこと。  
※ここに記載した以外にも暑熱順化の方法はあります。自分に合ったもので体調を管理しながら暑さに適応できる体の準備をしていきましょう！！

### 来週の予定

日付	内容	持ち物・備考
5/29(月)	特別時間割(50分×6)	家庭訪問
5/30(火)	特別時間割(50分×6)	家庭訪問 心臓検診2次
5/31(水)	特別時間割(50分×6)	家庭訪問
6/1(木)	特別時間割(50分×6)	家庭訪問
6/2(金)	特別時間割(50分×6)	家庭訪問

