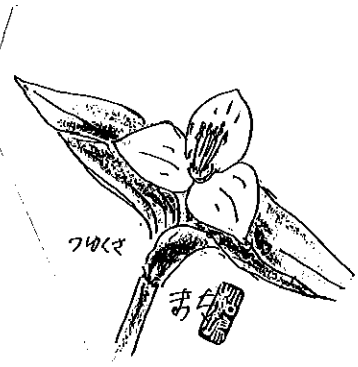


## 備える

夏休みも終盤に入ります。2学期まであと12日。うち2日は登校日(課題・実力テストを実施)ですから、本当にあと僅かになりました。今年は猛暑が続き、例年以上に熱中症対策が必要な状況にあります。しかし、暦の上ではすでに“秋”です。(ちなみに8月7日が立秋でした。)確かに、日の出の時間が遅くなり、日没も早くなっています。確実に“秋”に近づいているようです。ただ、先人が残した言葉通り“暑さ寒さも彼岸まで”であることは間違いありません。あと1ヶ月ほどは、厳しい“残暑”が予想されます。引き続き万全な熱中症対策を行ってほしいと思います。



話は変わりますが、“ウォーミングアップ”という言葉はご存知ですよね。高校野球やプロ野球でピッチャーが登板にそなえて投球練習をしているシーンや、陸上競技において本番前にサブグラウンドでウォーミングアップ!という場面を目にします。ちなみに、この効果ですが……

「ウォーミングアップを通して体温・筋温を高め、筋への酸素・血流量を増加させることで、筋肉が柔らかくなり、素早く、スムーズに収縮することが可能になる。関節の可動域も広がり、柔軟性が高まり、怪我を未然に防ぐことも可能になる。」ですから、当然、必要不可欠な準備なのです。2学期は1年間で最も授業日数が多く、行事も目白押しです。多忙な日々が続きます。2学期が始まって、一気にギアをあげ、スタートダッシュをするためには、当然、ウォーミングアップが必要です。残り10日余の夏休みを、ウォーミングアップの時間と位置づけ、しっかり備えて欲しいと思います。2学期の皆さんの活躍を期待しています。

## 七波



コロナが終息に向かっているかと思いきや、どうもそうではないみたいですね。夏休みに入ってから、全国で感染者が急増。南島原市も例外ではなく、毎日100人前後の感染者が報告されています。報道等を見ていると、行動制限が出されていないためか、結構人出があり、帰省客も多かったようです。今後、さらに感染者が増えないか心配されるところです。学校においては、8月9日の平和集会をオンラインで行ったり、親子除草作業等を中止したりするなどの対策を講じました。今後も予断を許しませんので、随時、対応を行っていききたいと思います。何より心配されるのが修学旅行。11月、南九州への旅程を予定していますが、9月中旬には判断をしたいと思っています。その他の行事等についても、臨機応変に対応し、随時お知らせしていきたいと思っています。

いずれにしても、完全終息にはまだまだ時間がかかりそうです。決して“七転八倒”ではなく、“七転び八起き”となるように、引き続き、「手指消毒、不織布マスク着用、換気」の徹底を行っていききたいと思います。皆様のご理解・ご協力をよろしく願います。