

ANDO NEWS

自衛隊のお祭りに行ってきました。ビールばかりでジュースがなかなか売ってなかったり、焼きそばがあちでは500円、こっちは200円。いろいろ気になりましたが多くの生徒達と会うことも出来てかなり楽しめました。ただ熱中症になりました。私は子供の頃からすぐ熱中症になりやすく、ひどいときはサウナや温泉でなったりします。ということで今回は誰よりも多く熱中症と戦ってきた私がその予防と対策を説明します。

まず一番大事なのは水分補給です。当たり前ですよね。大切なのはのどが渴いたと思う前から少しずつ飲み始めることです。すぐのどが渴いているときに真水のがぶ飲みは、体液の濃度が一気に下がってしまうので良くありません。汗は塩分も含んでいるので塩分の補給も忘れずに。

次に暑さ対策です。これは部屋の中だからといって油断できません。私がサウナで熱中症になるように室内でも熱中症は起こります。ちなみにトレスに来れば涼しい環境で自習できるので、熱中症予防と勉強が同時に出来て一石二鳥ですね。

では実際になってしまったらどうしたら良いのか。これも当たり前ですが風通しの良い涼しい場所で水分塩分補給をしましょう。また凍りや濡れタオルで首やわきの下を冷やしてください。意識が朦朧とするくらい重度の熱中症は危険な状態なので救急車を呼んでください。もちろんちょっと頭痛い程度で呼ばないでくださいね。

熱中症くらいたいしたことないと思っている人も多いと思いますが、三段階でレベルがあり、レベル3になると死に至る可能性もあります。せっかくの夏休なのに熱中症で頭が痛くて何も出来ないなんてことがないように予防しましょう。

実は毎年のバーベキューも熱中症で苦しめられています。今年のバーベキューではしっかり対策して熱中症0を目指します！！

UNNO NEWS

降るような蝉時雨、みなさんいかがお過ごしでしょうか、海野です。蝉と言えば地方によって幼虫の呼び方が違うのをご存知ですか？私の地元、岩手では「ノコノコ」と呼ばれています。土の中から出てきたときはのこのこ歩いていても、羽化した後の彼らは全力です。命枯れ果てるまで鳴き続けます。蝉自体は嫌いですが、その生き方はトレスの中3生にも見習ってほしいところがありますね。部活が終わった後のせいぜい半年ちょっと、後悔のないよう、全力で勉強してください。

夏期講習が始まって1週間が経ちました。当たり前ですがみんな集中して授業に臨んでくれています。大量の宿題にも多少の文句を言いながらも今のところこなしてくれています。集中力を切らさず、最後まで乗り切ってください！すべては中3の2月に笑うためです！

〈お願い〉詰め込みを避けるため、復習時間を十分に確保するため、部活の時間と重ならないように色々と考えて夏期講習を組んでいます。講師陣も少しでも多くの「できた！」を聞くための準備をしています。簡単に休まないようにお願いします。

自習室開放中！

夏休み期間、自習室は基本的に三山校が11時から開いています。今年は例年以上に中3生が来てくれてますが、まだ少ないです。夏休み明けの模試やテストで周りとの差をつけるためにも、どんどん来て勉強してください。