

先生たちも（校内研修会）頑張っています。

8月21日（木）

8月23日は二十四節気の一つ「処暑」となります。「処暑」とは暑さが終わるという意味です。まだ昼間は暑い日が続きますが、朝夕は涼しい風が吹き渡ったり、気持ちのよい時期とされていますが、近年は残暑も長く、9月13日（土）体育大会の頃まで暑い日が続きそうです。朝夕は少し秋らしくなってきたというものの、日中はまだまだ暑い日が続きますので、引き続き「熱中症」にはもうしばらく注意が必要です。「熱中症=夏場」と考えがちですが、最近では30℃に満たない気温でも熱中症で倒れる若者が増加しているようです。幼少期にしっかりと汗をかかなかった人は、「クールビズ」などで推奨される室温28度程度でも「熱中症」を引き起こす危険性があり、かつ重症化しやすいということです。そんな「熱中症体質」が10～20代の若者を中心に増えていると専門家が注意とセルフチェックを呼びかけています。汗は人間の体温調節には欠かせない機能で、全身の表面にある「エクリン汗腺」と呼ばれる汗腺から分泌します。汗腺は胎児期に発生するが、すべてが汗を分泌するのではなく、汗かく能力（備えた汗腺）を「運動汗腺」、汗を分泌しない汗腺を「休眠汗腺」と呼びます。

また本日は青垣地域小中高キャリア教育に関する研修会(合同)を開催しました。講師は追手門学院大学 心理学部 心理学科 三川 俊樹教授に来校していただきました。主題:「なりたい自分」の実現にむけて～12年間を見通した兵庫版「キャリア・パスポート」の効果的な活用について～と題してご講演いただきました。対象は青垣小学校・青垣中学校教職員と兵庫県立氷上西高等学校教職員の約50名が参加しました。



○近畿中学校総合体育大会結果

200m個人メドレー(第3位)

水泳競技:8月7日(木) 滋賀県草津市

100mバタフライ(第3位)

○全国中学校総合体育大会結果

水泳競技:8月18日(月) 鹿児島県鹿児島市

200m個人メドレー(予選惜敗)