

寮生通信 9月

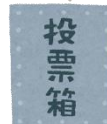
福島県立田村高校 八島台寮



季節の変わり目、心と体の調子を整えましょう。

2学期が始まり1か月が経とうとしています。今年の夏も暑さの厳しい中、競技に打ち込み、それぞれに励んでいる姿が立派でした。インターハイなど出場したみなさんも大変お疲れ様でした。季節の変わり目で体調を崩す人が多くなる時期です。世の中でも、コロナやインフルエンザなど増えています。疲れをため込むと、心身ともにストレスがかかり、風邪をひきやすくなる傾向にあります。自分の体とよく向き合って、健康な体作りをしましょう。そのためには、食生活も重要です。体調管理よろしくお願いします。

10月寮生会議にて：役員改選があります！



今の寮生会が12月で任期満了を迎えるため、10月に役員改選が行われます。11月は新体制への引き継ぎ期間とします。そこで、10月に入ったら公示があります。新寮長1名、新副寮長2名の計3名です。自薦他薦は問いません。我こそはと思う方がいれば心の準備をよろしくお願いします。詳しくは、また近くなったらお知らせします。

恒例のボランティア活動の時期となりました！

今年度も地元三春町および八島台地区への恩返しとして、「ボランティア活動」を予定しています。時期は10月末ごろを考えています。各々の予定など調整して日程を決めて、改めてお知らせします。ボランティア活動は、早朝に寮の周辺や本校へ向かう300m辺りの道のりのゴミ拾いを行います。

ご近所の方への挨拶も忘れずに行いましょう！



昨年度の様子



大事な命を守る AED について

この度、三春町八島台区長さんより、お願いがありました。

自主防災や不慮の心停止対応等の観点から地区集会所へ

AED の設置を検討しているところでありながら、現段階では様々な課題があり、設置できずにいるとのことです。

公的機関が整備している「防災マップ」等を活用し、最寄りの設置機関へ協力を求めることが当面の最善策を考え、田村高校八島台寮にあるAEDを、地域住民の緊急時の際に利用させてほしいとのことでした。

今後、有事の際にはAEDの貸し出しがあります。基本的には、職員が対応しますが、万が一生徒が直面した際にも、AEDの場所を速やかに案内できるようによろしくお願いします。



大切な食事のはなし

どうして寮の職員は「残さず食べよう」や「欠食はまだなの？」と何度も言ってくるのでしょうか？
皆さんのことを思って伝えていることを分かってほしいので、詳しくお答えします！

Q どうして残してはいけないの？

⇒スポーツ選手にとって食は最も重要です。その一食に必要な栄養素が計算されて入っているから、残してほしくないのです。1回の食事がしっかり摂れない人は、間食や飲み物を見直して、1日3食の食事をしっかり摂るように心がけましょう。



Q どうして野菜を食べないといけないの？

⇒栄養といえば「タンパク質！」と意識しがちですが、ビタミン、カリウム、食物繊維などのいわゆる体の調子を整える効果のある栄養がたっぷり入った「野菜」は、免疫を上げ、お腹の調子を整え、健康を維持するためにはとっても大事なので、苦手でも何とか努力して食べてほしいと思っていますからです。

Q どうして急な欠食はダメなの？

⇒緊急時を除き、前もって分かっている部活などの予定がある場合は5日前までをお願いします。材料を仕入れる都合上、お金の無駄をできるだけ省き食費を有意義に使用していきたいからです。

そして、その食費を納めてくれているのは、皆さんのうちの方です。5日前に申請しないと、朝食350円、昼食420円、夕食530円をそれぞれ損している状態です。「塵も積もれば山となる」で、積み重なると大きな金額を損していることになってしまいます。おうちの方への恩返しも含め、大切な食べ物やお金を無駄にしないようにしましょう。



10月の予定

- 1日（水）衣替え
- 14日（火）～16（木）中間考査
- 24日（金）寮生会議（予定）
- 29日（水）校内体育大会1日目
- 30日（木）校内体育大会2日目



10月ゴミ当番

◎武藤

- 1F 松本、棚辺
- 2F 武藤、菅野煌
- 3F 佐々木脩、佐藤光

月・木が活動日です。

よろしくお願いします。



拡散防止

～最後に～

コロナやインフルエンザなどが流行しています。
日頃の体調を整え、手洗い・うがい・マスクも
よろしくお願いします。

一人ひとりが気を付けて生活しましょう。