

桶川西中学校 男子バスケットボール部予定表

9月

* 予定変更の場合は早めに連絡をします。土日は練習試合が入ると思ってください。

完全下校17:45

月	日	曜	主な学校行事予定	活動内容(場所)	体育館 交替時間	朝練	備考	
9	1	火	西中T	中→外	16:50	○		
	2	水		外→中	16:50	×		
	3	木	50分授業	※OFF	16:50	○		
	4	金	1年耳鼻科検診	中→外	16:55	○		
	5	土		11~14				
	6	日		14~17				
	7	月	職員会議	OFF			×	
	8	火	西中T[年心臓検診	外→中	16:50	○		
	9	水		※OFF	16:50	○		
	10	木	全学年歯科検診	中→外	16:30	×		
	11	金		外→中	16:55	○		
	12	土		14~17				
	13	日		OFF				
	14	月	学年会	OFF	16:30	○		
	15	火	西中T ⑤生徒会立会演説会 ⑥生徒会役員 選挙	中→外	16:50	×		
	16	水	南部校長会テスト①~⑤	外→中	16:50	○		
	17	木	尿検査 各種委員会・中央委員	外	16:30	○		
	18	金	尿検査	中→外	16:55	×		
	19	土		8~11				
	20	日		※上尾大石中行く(12:00~17:00)				
	21	月	敬老の日	※北本中行く(12:30~15:30)				
	22	火	秋分の日	14~17				
	23	水		外→中	16:50	○		
	24	木	新人班大会				×	詳細決まり次第連絡します。
	25	金	新人班大会				×	詳細決まり次第連絡します。
	26	土	新人班大会					詳細決まり次第連絡します。
	27	日		OFF				
	28	月	3年耳鼻科検診	OFF			×	
	29	火	西中T	外	16:50	×		
	30	水	1年写生会(校内)	中→外	16:50	○		

短めの夏休みが終わり2学期が始まりましたが、心身の調子はどうでしょうか。
暑熱順化について何度か話をしていますが、改めて書いておきます。①入浴:シャワーで済ませがちですがじっくり芯から温めることが効果的です。出た後も急激に体温を下げるのではなく、うちわなどの自然の風で下げられるのが理想です。②有酸素運動:オフの日でも汗をかける環境を自分から作れるといいですね。例えばですが縄跳び等を夕方以降にやれば家の付近で安全にできます。③冷房に依存しすぎない:涼しい部屋だけで過ごしていると体温調節をする機能が発揮できません。設定温度を高めにしたたり、外気に触れる時間を作る工夫をしていきましょう。