

# 西中新聞

## 七月号



発行：二〇二〇年 七月三十一日 金曜日  
 発行元：多治見西高等学校附属中学校 広報委員会  
 製作者：広報委員会 一、二グループ 一同



八月も近づき、本格的な暑さを感じますね。あまりの暑さにぐったり、という人も多いでしょう。そこで今回は夏バテ対策について、保健室の先生方に聞いた三つのことを紹介します。

### 食べ物

まずは一日三食食べることが大切です。毎食、一汁三菜食べることで、さらに決まった時間にきちんと食べることもできると思います。食事の中で特に塩分の多い味噌汁は栄養もたっぷり入っているので、食べるようにしましょう。そして、体を内側から冷やす夏野菜、逆に内側から温める根菜類も夏バテ対策にはよいそうです。

### 飲み物

今はマスクをしていて、喉が乾いたことに気づかないことが多いので、水分は必ずこまめに取るようにしましょう。ですが、緑茶や水は利尿作用があるので、スポーツドリンクや麦茶などをオススメします。

### 気をつけること

睡眠と食事はとても大切なので、しっかり食べて寝るようにしましょう。暑くなるとエアコンをつけることが多くなると思いますが、下げすぎると外の気温との差が激しくなり、夏バテにさらになりやすくなります。なので、五度までにするよう心がけましょう！



## クイズ

### 今回の生徒アンケート

#### お題 〈夏休みにやりたいこと〉

僕は小学生のとき、ノート半分くらいしか、自学ノートが進まなかったの、自主学習を頑張りたいです。また、入学してから家の家事の手伝いがあり出来ておらず、親も忙しそうなので、頑張りたいです。一年生(1T君)

僕はみかんが好きなので、夏休み中に毎日みかんを食べたいと思っています。また、みかんの種類の勉強をして、みかに詳しくなりたいです。二年生(KK君)

私は英検の勉強を頑張ります。今年度は二級に挑戦するつもりなので、英単語、文法などをしっかりと身に付けられるよう努力したいです。三年生(ICさん)

中高合同の七夕行事より



### 七夕について

#### 七夕の始まり

中国から伝わり、奈良時代に広まった「牽牛星」と「織女星」の伝説と、手芸や芸能の上達を祈願する「乞巧奠」が合わさり、日本の行事となりました。

#### 願いを叶えるためには

皆さん、七夕に書いた願いが叶ったことはありますか。しかし、なかなか叶うことはありませんよね。そこで、「くできますように」ではなく、「くする」ときっぱり書くことで、願いを叶えようと無意識に自分の行動が変わっていくようです。来年はぜひ願いの書き方を変えてみてください。

#### 星の配置

七夕の話の元は星座で、牽牛星がアルタイル、織女星がベガとなっており、天の川を挟んだ位置にあることから、伝説が生まれました。また、「夏の大三角」には、アルタイル、ベガの他に、デネブがあります。皆さんも探してみてください。

レベル① かばんの中にいる、体の大きな動物はなんでしょう？

レベル② 地球上で最も大きな影はなんでしょう？

レベル③ ここに一時間で燃え尽きる蚊取り線香があります。この蚊取り線香を使って、四十五分を計るためにはどうしたらいいでしょう？火をつける事しかできません。

蚊取り線香を折ったり切ったりはできません。(蚊取り線香は何個使っても良いとします。)

答えは八月号で！

