

学校からのお知らせ

今月は関川中学校からの紹介

今年度はグラウンドの改修工事そして10周年記念行事と、関川中学校には節目の年になります。新校舎が建てられ、平成17年に関川中学校が開校しました。木の温もりと香りがする教室での新しいスタートとなりました。平成19年には管理教室棟（普通教室棟）の耐震補強・大規模改修が行われました。当時、図書室等の特別教室をクラスの教室に割り振り、教科の授業を行ったと記憶しています。平成24年には、新屋内運動場（体育館）が建てられました。

そして施設設備の集大成であるグラウンドの改修工事が現在、進んでいます。日ごと変化するグラウンド模様。雪がとけた後、新グラウンドで汗を流す生徒の姿が、目に浮かんできます。



5月27日の様子



6月22日の様子

安心安全そして快適な環境のなかで、学校生活を送れることに感謝して、今後も学業・諸活動に取り組んでいきたいと思えます。

なお、今年の体育祭は、関川小学校のグラウンドを使用させていただき実施します。

関川中学校 「わたしの主張大会」開催について

回覧でもお配りしましたが、7月21日(火)の13時30分から、関川中学校体育館を会場に開催いたします。

生徒が日ごろ考えていること、抱いている思いを発表します。ぜひ学校に足を運んでいただき、生徒の主張を聞いていただきたいと思います。

思い出花火 夏の夜空に打ち上げませんか

「第28回えちごせきかわ大したもん蛇まつり」が8月28日(金)から30日(日)までの3日間にわたり盛大に開催されます。

29日(土)に行われる花火大会では、皆さんから「思い出花火」を募集しています。お誕生祝いやご結婚、還暦や長寿など思い出を花火に託して夜空に大輪の花を咲かせてみませんか。

申込〆切 7月15日(水)

花火の価格

梅(三号)	6,000円
竹(四号)	9,500円
松(五号)	13,500円
鶴(六号)	18,000円
亀(七号)	26,000円
富士(八号)	38,000円
寿(十号)	52,000円



★特典

- 打ち上げていただいた方に、
- ◎特別打上証書(写真付き)を贈呈
- ◎当日の観覧は特別見学場所をご用意します

【問い合わせ・申し込み先】

関川村観光協会 ☎ 64-1478

戦後70年 県民キャンペーン

「思いを言葉に」 平和メッセージ募集中

新潟日報社では戦後70年を機に、新潟県内30市町村の花火大会などで平和への願いを込め、「白菊」という真っ白な花火を打ち上げます。

村民の皆さまから、大したもん蛇まつり花火大会で、「白菊」とともに打ち上げる平和メッセージを募集しています。

応募は、役場、村民会館、ゆ〜むにあるメッセージ用紙にご記入後、備付けの応募箱に投函ください。

パソコン、スマートフォンからも応募できます。
www2.niigata-nippo.co.jp/white-peace/

【問い合わせ】

関川村観光協会 ☎ 64-1478

健康せきかわ21 いきいきライフ

熱中症を予防しよう！

熱中症対策に一番大切なこと、それは水分補給です。暑い時期は普段よりも汗をかくので水分が早く失われてしまいます。意識して、早め早めに水分補給を行いましょう。

運動するときは？

運動内容や個人差がありますが、運動前にコップ2杯程度（約400ml）、運動中は15〜20分おきにコップ1杯程度（約200ml）補給するのが理想的です。運動中は汗と一緒に塩分が失われているので、塩分を含み、体に吸収の早いスポーツドリンクが良いでしょう。

運動しないときは？

スポーツドリンクは吸収が早く、脱水症状になりかけている時の水分補給には向いていますが、カロリーの高い飲み物です。普段は水やミネラルを含む麦茶などを、上記のタイミングで飲むのが良いでしょう。

水分補給のタイミングは？

一度にガブガブ大量に飲むよりも、少ない量でもこまめに飲むことが大切です。コップ1杯（約200ml）を1日3回の食事以外の時間に5〜6回程度飲めば上手に水分補給ができます。



スポーツドリンクは吸収が早く、脱水症状になりかけている時の水分補給には向いていますが、カロリーの高い飲み物です。普段は水やミネラルを含む麦茶などを、上記のタイミングで飲むのが良いでしょう。

市販されているスポーツドリンクは糖分が多いため、適量飲む分には全く問題ないですが、どうしても夏場は多くの水分をとってしまうので、全てを市販のスポーツドリンクにするとう糖分のとりすぎになってしまいます。

そこで今回は手軽に作れる手作りスポーツドリンクをご紹介します。とても簡単に作れますので、ぜひ一度チャレンジしてみてください。

熱中症を予防する栄養素と食べ物

熱中症を予防するには、かかりやすい条件である肥満や虚弱体質等の身体の状態や高血圧・心臓の病気、糖尿病等の病気を予防することが大切です。体質や症状に合わせた栄養素をとると同時に、カリウム・ビタミンB1・クエン酸をしっかりとりましょう！！

カリウム (例) 野菜、果物、海藻類など

- ・筋肉の働きを助ける効果があります。普段から意識して取り入れることで、熱中症にかかった時の回復力を高めることができます。

ビタミンB1 (例) 豚肉、海藻類、豆類など

- ・疲れに負けない体づくりに有効だといわれます。

クエン酸 (例) 梅干し、レモン、グレープフルーツ、酢など

- ・疲労回復に優れた効果を発揮します。老化防止効果も期待できます。

材料(作りやすい分量)
水 1リットル
砂糖 大きじ4
塩 小さじ半分
ポッカレモン 大きじ2
(ない場合は同量のレモンの絞り汁)



作り方

材料を空のペットボトルもしくは水筒などに入れ、砂糖、塩が完全に溶けるまでよくふりまぜてください。これだけで完成です。砂糖をハチミツに変える、レモンを本物のレモン汁で作るなど自由にアレンジしてみてください。自分好みの味を見つけてこの夏を乗り切りましょう。