



西中だより



令和6年6月3日
大泉町立西中学校
Diretor Tachibana Noriyuki

Festival do Esporte (Taiiku Sai) ~Ultrapassando os próprios limites ~

Realizamos o Festival do Esporte no dia 24 de maio. O dia esteve um pouco quente mas com um tempo ótimo e conforme o slogan do festival, todas as classes competiram pelo primeiro lugar com muita vontade de vencer os próprios limites. As provas animaram os presentes, principalmente a corrida de abertura e a prova com as equipes montadas pelos Bukatsu foram realmente brilhantes. A concentração e os esforços dos alunos tornou o festival esportivo maravilhoso e a responsabilidade dos alunos cumprindo com as tarefas deve ter impressionado bastante os senhores pais. Também os rostos risonhos dos alunos demonstraram a alegria de realizar o festival.

Aproveito para expressar a minha gratidão aos membros da PTA e aos familiares que estiveram presentes.

Resultados	Campeão	Vice-campeão
1º ano	1-3	1-4
2º ano	2-3	2-1
3º ano	3-1	3-2



Festa de torcida aos atletas ~Vamos brilhar!! Atletas do Nishi Chuu! ~

No dia 29 de maio foi realizada uma festa de torcida aos atletas que participarão do campeonato esportivo Sougou Taiiku Taikai e aos alunos participantes do Bukatsu de música. Os representantes de cada equipe apresentaram os objetivos de cada equipe. Para dar força e desejando boa sorte aos atletas, os presentes aplaudiram e transmitiram a sua torcida. Para os alunos do terceiro ano, esta poderá ser a última competição como atleta do Chuu Gakkou. Desejo que todos possam mostrar plenamente as capacidades cultivadas até agora. **Vamos lá Nishi Chuu!!**



Perigos da insolação

Convidamos um especialista de uma empresa farmacêutica para falar sobre o tema [Insolação]. No dia 16 de maio, os alunos tiveram a oportunidade de participar da palestra sobre os cuidados e medidas para prevenir a insolação. Pudemos aprender sobre o mecanismo da insolação e como evitar os problemas nos dias de muito calor.

Para que o corpo seja mais resistente ao calor, é importante ① ter uma dieta balanceada (principalmente, tomar o café da manhã), ② descansar (dormir) o suficiente e ③ acostumar-se ao calor (fazendo exercícios e sudorese).

Para evitar a insolação também é importante, ① compreender adequadamente a sua condição física, ② agir com base em informações corretas (WBGT) e ③ beber água com frequência. Foi falado também que para uma hidratação correta não adianta beber só água, mas também sódio e açúcar. De acordo com as previsões do tempo para este ano, o verão terá muitos dias quentes. Espero que todos possam pôr em prática os métodos corretos de prevenção da insolação e tenham um bom desempenho em seus estudos e durante os exercícios físicos.

