

令和8年5月15日(金)

校長室より②⑤



こんにちは。

「今日5月15日は『水分補給の日』です。」と、朝の情報番組でパーソナリティが話していました。調べてみると、次のように出ていました。

水分補給に最適な水温が 5℃～15℃とされていることにちなんで スポーツや食事の際の水分補給の大切さの認知を深めるため、飲料関連製品事業を行っているサーモス株式会社が上記最適水温を5月15日に見立てて記念日を制定しております。(「ダイレクト雑学トリビア」より)

運動会練習が始まって以来、天候に恵まれてほぼ毎日順調に練習が進んでいます。気温がそれほど高くなくても、毎日の練習で身体は疲れ

ているはず。しっかり水分をとってください。熱中症予防のためには、喉が渴いていなくても補給しましょう。ちなみに、私が長年愛用しているボトルは、水分補給の日を制定したサーモスさんの製品です。



昨日の午後、お休みをもらって自動車運転免許証の更新をしてきました。幕張にある運転免許センターまで行ってきました。受付をしたあと、まず視力検査をしました。私は、眼だけはいいのですぐ終わりました。普段着けている眼鏡は、老眼鏡なのでこの検査では全く問題ありません。次に免許証に使う顔写真を撮ってもらいました。カメラに向けて笑顔をしたら「笑わないようにしてください。」と言われてしまいました。最後に講習(授業)を受けました。講習では、交通事故の恐ろしさや、運転するとき気を付けること、新しい交通法規(ルール)などを勉強しました。

今週末は、神崎町で開催される「神崎発酵マラソン(ハーフの部)」に参加して、そのあと法典地区自治会連合会総会に参加する予定です。