



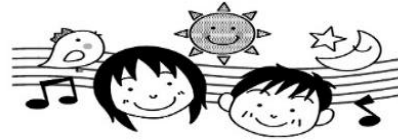
夏休みまであと1週間となりました。みなさん、1学期を元気に過ごすことができたでしょうか。新型コロナウイルス感染症も発生件数は少なくなっていますが、まだまだ油断できません。これから夏休みに入り、家族で出かけたり親戚と会ったりする機会が増えるかもしれません。1人1人が感染症予防を意識して、手洗い、うがい、マスクの着用を続けましょう。

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ゆるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



生徒会集会で「熱中症を予防しよう」について発表しました。

6月15日にリモートで教室にいる生徒へ質問をしながら、熱中症について発表を行いました。保健委員は昼休みや家で練習し、本番はしっかりと発表することができました。みなさんにはぜひ、保健委員の発表内容を実践してもらいたいと思います。

これからどんどん気温が上がります。暑い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかりして、体調をととのえましょう。また、水分補給や休憩をこまめにとり熱中症を予防しましょう。

予防方法① 規則正しい生活を送る

- ・毎日3食バランス良く食べる
- ・早寝早起きで睡眠をしっかりとする
- ・運動して体力をつける
- ・暑さに慣れる



予防方法② こまめな水分補給

のどが渇いてから水分をとるのでは遅い
↓
時間で区切って水分補給



予防方法③ 暑さに対する工夫

- ・活動や気温にあわせて衣服を調節
- ・帽子や日陰の利用
- ・自分で気温や湿度を確認



熱中症応急手当のキーワード FIRE

- F: Fluid** 水分補給
- I: Icing** 体を冷やす
- R: Rest** 安静にする
- E: Emergency** 119番通報



薬物乱用防止教室を行いました。

7月6日(火)に、下田様をお招きして、1年生と2年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。①断ることが大切②自分の将来やどのように生きていかという思いを大事にすること③薬物乱用は自分だけではなく、家族にも関わるといってお話がありました。

以下は生徒の感想です。ぜひお読みください。

- ・薬物などは、一度使うと何度も使ってしまう、それが何度もくり返しになってしまうと危ないので、知らない人や友達などに「～しよう」と言われたときは、説得力のある断り方をしようと思いました。
- ・薬物乱用をすると、家族や友達を巻きこんでしまうので絶対に薬物乱用はしないとしました。また、誘われても相手の言葉に流されないようにしたいと思いました。
- ・薬物を使うと、脳や心に影響があり、その人をその人ではなくなってしまうので、ぼくはこの今のキャラをなくしたくないので、学んだことをしっかり守って自分の人生を狂わせないようにしたいです。
- ・誘われても、断ることが1番の勇気と知りました。薬物を使用すると、身体と心がボロボロになり元に戻らなくなってしまうと知りました。自分自身の身と自分の一生を大切にしたいと思いました。
- ・薬物を使うことで人生が壊れたり、自分が自分ではなくなってしまうたり、苦しいことが多いことをよく知りました。



★身体測定のお知らせ★

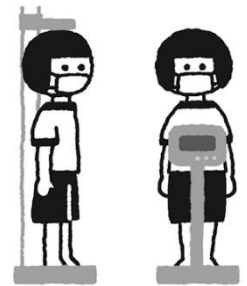
2学期の身体測定を行います。日時や服装を確認しておいてください。

【日時】 8月27日(金)

【対象】 全学年

【服装】 半袖、短パン

※身体測定が終わりましたら、健康のしおりに記入しお渡しします。



～保護者の方へ～

◎健康のしおりについて

4月から行ってきた健康診断は、すべて無事に終わりました。問診票等の記入など、ご協力ありがとうございました。「健康のしおり」に、健康診断の結果が記入してあります。結果をご覧になりましたら、表紙に押印し、夏休み前に学校へ返却をお願いいたします。

なお、1年生につきましては、まだ心臓検診の結果が出ていないため、「心臓の疾病及び異常」欄は空欄になっています。結果が届き次第、お知らせいたします。ご了承ください。

◎受診のおすすめについて

健康診断の結果から、病院で受診や治療が必要な人には、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ、歯科や視力を受診していない人は早めの受診をお願いします。未受診者には、夏休み前に再度受診のおすすめて渡します。

夏休みを利用して早めの受診をお願いいたします。

※受診が終わりましたら、受診報告書を学校に提出してください。