

いよいよ明日から夏休みが始まります。あっという間に過ぎていった1学期、夏休みは一息ついて心も体もリフレッシュしましょう。また、毎年記録的な暑さを更新し、自然災害による被害や水辺での事故が多いのも夏休みです。健康第一、安全第一で病気やけがに気をつけて過ごしてください。

「明日も休み」だと、つつい乱れがちになる生活リズム、

2学期を元気にスタートするためにどんな生活をすべきか、考えてほしいと思います。

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と
同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは
歯みがき



学校がある日と同じ
時間にトイレに行く



毎日、適度に運動
(熱中症には注意！)

真夏向け バージョンアップ

暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまりたりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめてほしいものです。



夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

朝ご飯抜きや睡眠不足の状態では部活動に参加しないでください。また、活動中も気分が悪くなったら、ためらわずに顧問の先生に申し出てください。部員同士でも声をかけ合い、体調を気にかけてください。昨年は部活動を終えて帰宅途中の中学生が熱中症で亡くなる事故がありました。部活動後もしっかり水分補給と休憩を挟み、クールダウンしてから下校しましょう。



熱中症の応急処置は

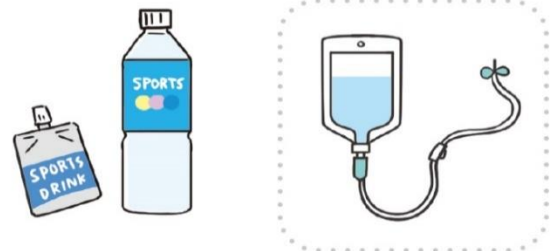
「FIRE」!



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

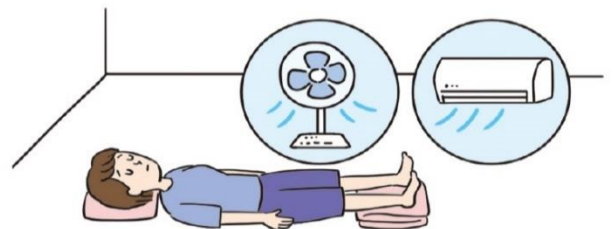
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を霧吹きで体に拭きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



スマホやゲームは「時間」と「ルール」を決めましょう

☆テレビ、スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機など

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起きたり、危険なことにまきこまれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを覚えておいてください。

SNS の書き込みに気をつけて

◆自分や友だちの命を守ろう

- ① 個人情報には載せない。（住所・名前・写真・電話番号・ID・学校名等）
- ② 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない。
- ③ 時間を決める。（使う時間は〇時間以内にする。午後〇時までにはやめる。）
- ④ 面識のない人と直接会う約束をしない。

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNS に投稿する前にもう一度考えてみよう

◆自分や友だちの心を守ろう

- ① 相手のことを考える。
- ② 人の悪口を言ったり、批判したりしない。
- ③ 友だちの時間や立場を考えよう。
- ④ その場にはいない友だちのことを思いやる心をもとう。
- ⑤ 見た人が不快になる発言や画像・動画を投稿しない。



生徒一人一人が考えた「私のメディア利用3か条」を元に、「本中メディア利用3か条」を決定しました。①については、中学生にふさわしい睡眠時間・学習時間を確保するために守ってほしい利用時間に関するルールです。②は、自身や他者に対して、プライバシーや人権、マナーやモラルに関して必ず守って欲しいルールです。③は、自分の安全を守るためのルールです。危険なサイトや有害な情報、ウソかホントかわからない情報に惑わされずに見極め、判断・行動する力をつけていってほしいと思います。

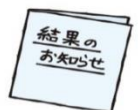
本中メディア利用3か条

- ① **夜の利用は10時まで**
(10時以降は保護者に預ける or 机に置く)
- ② **プライバシーに関わることや、見た人が傷つく発言・画像・動画は投稿しません。**
(守ろう!自分と友達のプライバシーと人権)
- ③ **危険なサイトや有害な情報を見極めよう**
(フィルタリングは設定していますか?)

私たちの生活に必要不可欠になりつつあるメディア端末。
あなたがこれから気をつけていきたいことはなんですか？

健康診断の結果をふまえて

今後 に活かすために



4月から始まった健康診断が終わりました。問診票の提出など、ご協力ありがとうございました。各検査・検診で疾病の異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。まだ、受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。また、受診・再検査の必要はなかった人も、気になるところはないか、自分の体にあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいと思います。

保健関係提出物

登校日の8／19(月)または始業式の8月29(金)

までに提出してください。

●健康診断の記録カード(学年カラーの色画用紙)

保護者の方に成長の記録をみてもらいましょう。

保護者サインをもらって提出してください。

3年生は提出の必要はありません。

●各種検診結果

Ⅰ 学期の健康診断で異常があった人に検診結果を配付しています。

夏休み中の受診をお勧めします。受診したら、受診結果を提出してください。

(歯科検診結果は全生徒に配布。)

●歯垢染め出しチャレンジ (Google クラスルームにて提出)

保健室からの宿題です。歯垢染め出し錠剤とプリントを配布しています。

夏休み中に歯垢の染め出しにチャレンジしてみましょう。

① いつも通りの歯みがきをした後、歯垢の染め出しをしてください。

② 染め出した後の歯の写真を撮りましょう。

③ 保健室【生徒用】のクラスルームに課題を出しています。

④ 課題に、撮った写真を貼りつけ、感想を入力して提出してください。

磨き残しがあったところを意識して、夏休みも食後の歯みがきに取り組みましょう。