



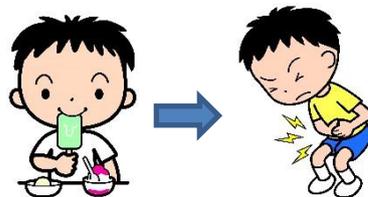
バテんごて リズム大切 夏休み

『な』がくなか？ スクリーンタイム 要注意

- ◆ライン・ティックトック・ユーチューブ・ゲームばかりの毎日にならないようにしてください。
生徒会ルール『22時まで』『休日は2時間まで』を守りましょう。

『つ』めたかもん 摂りすぎ注意 腹ピンチ

- ◆冷たいアイスやジュースなどの摂りすぎに注意しましょう。



『や』すみでも 早寝早起き 朝ご飯

- ◆生活リズムを整えて、しっかり睡眠をとり、朝ご飯は熱中症予防のためにも水分と塩分の入ったもの(味噌汁など)も意識して摂るようにするといいですね。

『す』いぶんと 塩分少々 熱中症予防

- ◆のどが渇く前、活動前後や活動中にこまめに飲むことを意識しましょう。たくさん汗をかく時は塩分摂取も必要です。



『み』ずだけNO 石けん使って30秒

- ◆現在、新型コロナウイルス感染症が近隣でも増加中!!夏休みも感染症対策を心がけましょう。

自分の体 健診結果で 確認し

本日、健康診断結果一覧と発達曲線(2・3年は身長推移・体重推移・肥満度推移も含む)を封筒に入れて配付しました。家の人と確認して、受診が必要な人は夏休み中に済ませましょう。むし歯やむし歯になりそうな歯(CO)がある人は、通院に長期間かかることも考えられますので、早めに歯科医院へ予約を入れましょう。

ご飯のお友 みんなの健康 守ります

栄養教諭の山崎「友」麻子先生と、養護教諭の出口「友」理恵は『ご飯のお友』としてコンビ結成し、津奈木中学校で活動を開始しました。本日は、終業式の後に、熱中症予防に効果的な食材、朝食の摂り方のポイント、水分の摂り方のポイントについて全生徒に話をしました。2学期からは給食放送で皆さんに健康に関する話をしていく予定です。



ミストシャワー 瞬時に涼しさ 届けます



本年度、津奈木中学校にミストポールが届きました。運動場で活動する際、手洗い場近くに設置しています。ミストポールから放出される微細な水の粒子が人の肌に触れると、その水分が蒸発する過程で体表面の熱を取り込みます。それで涼しさを感じます。また、周囲の気温も低下することが期待されます。夏休みも、水分補給や塩分摂取に気をつけて、少しでも体調に異変を感じたら近くの人に伝えましょう。