

## ハッピーライフウィークが始まります ~6月3日(水)から6月10日(水)~

### 出雲崎中学校の目標

#### 睡眠

- ・ 睡眠時間を7時間以上確保する

#### メディア

- ・ 学習以外のメディア利用は2時間以内

#### 食事

- ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回とる

重点  
目標

### 給食を参考にしてみましょう!

給食のようなメニューは理想的ですが、冷蔵庫の中身と相談しながら主食・主菜・副菜のメニューを決めていきましょう。



中学生のみなさんは、自分で食材を選び、簡単な調理ができるとGOOD!

#### 副菜

きりぎり

#### 主菜

アジフライ

#### 主食

ごはん

#### 副菜

親子汁



※ご家庭での声かけをよろしくお願いします。実施後、カードを持ち帰りますので、「保護者の方から一言」のご記入をお願いいたします。

## もうすぐ地区大会!準備は万端ですか?



毎日頑張っている部活動・クラブ活動の集大成の時期ですね。皆さんが、自分の力を発揮できることを祈っています。ケガに注意し、万全の状態で大大会に挑んでください。大会に向けて、自分でできる準備をしましょう!

- ★ 準備運動やストレッチをしっかりとしましょう。
- ★ 手も足も、爪は短く切っておきましょう。
- ★ エネルギーもとの朝食はしっかりと食べ、十分な睡眠時間を確保しましょう。

頑張れ出中学生!



# 熱中症に注意！ひとりひとりの意識が大切です

## 1. 暑さを避ける

- ・涼しい服装をしましょう。屋外では帽子も活用しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を。



## 2. こまめな水分補給

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に。(ペットボトル 500ml:2.5本、コップ:約6杯)
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



## 3. 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- ・暑さに備え、暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動を。  
(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養しましょう。

## 4. マスクの着用にご注意

- ・マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体調調節がしづらくなってしまいます。マスクを着用するときは、激しい運動は避けましょう。
- ・気温、湿度が高いときは、特に注意！

- ★1日分足りる量の水分を、学校に持ってきましょう！
- ★ハンカチとは別に、汗拭きタオル忘れずに！
- ★帽子も必ず着用しましょう！

参照：厚生労働省 熱中症防のための情報・資料サイト

## 保護者の皆様へ

# 水泳前健康調査を配付しました

今年度も、1学期中に、保健体育の授業で水泳を実施する予定です。  
本日、「水泳授業前の健康調査について」を配付させていただきました。  
「家庭連絡封筒」に入れた状態で、**6月8日(月)までに**、提出をお願いします。



## 検診結果のお知らせを配付します

6月中旬に、検診結果から病院受診が必要な生徒へ「結果のお知らせ」を「家庭連絡封筒」に入れて、配付します。ご確認をお願いします。病院に行かれた場合には、「結果のお知らせ」に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いします。

歯肉の腫れ（GO）がある生徒が数名いました。  
丁寧なブラッシングを心がけましょう！

学校歯科医様からのコメント

