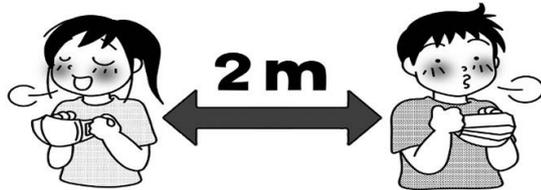




いよいよ、今週から夏休みが始まります。コロナ禍2回目の夏休み。感染予防と熱中症の両立に気を付けて、有意義な夏休みにしましょう。

# コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

**な**：夏休み中に治療をしましょう！

普段は部活動が忙しくてなかなか歯科や眼科に通えない人も、夏休み中は少し時間に余裕が持てると思います。お盆はお休みする病院もありますので、早めに通院をしましょう。

**つ**：冷たいものを食べ過ぎないようにしよう！

おやつを食べすぎて、大切な食事をとらないと、夏バテしてしまいますよ。朝・昼・夕食はしっかり食べましょう。

**や**：やりすぎ注意！夏休み中もメディアコントロール！

スマホやゲームも使用時間を決めてみましょう。(1日1時間以内を目標に)

**す**：水分補給はのどが渴いたと感じる前に！



アイスやジュースは少なめにして、渴いたら、なるべくお水か麦茶を飲みましょう。

**み**：みだれない生活リズム。夏休み中も頭の中でチャイムを鳴らそう！

朝起きる時間と夜寝る時間を決めて、規則正しい生活リズムを保ちましょう。



この夏、部活動や駅伝大会の練習を頑張る人は、特に注意！

ねつ ちゆう しょう  
**熱中症の 重 症 度**



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

**軽**



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

**中**



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事が無い
- まっすぐ歩けない
- など

**重**

運動前に水分補給をして、運動中は少なくとも30分に1回は日陰で休憩をしながら水分補給をしましょう。夏の運動時の飲み物は水で薄めたスポーツドリンクがおすすめです。

運動中は常にお互いの様子を観察し合い、顔色が悪い、動きが悪いなど気になる場合には声を掛け合って早めに部活顧問の先生に知らせましょう。また、朝から体調が悪い場合には無理をせずに部活動を休みましょう。暑い中登校するとかえって体調が悪化してしまいますよ。

**食中毒 注意報 発令中!**

冷たいものは  
冷たいうちに

**冷**



温かいものは  
温かいうちに

**温**

◀ Cold!?    ▶▶▶▶ Hot!? ▶

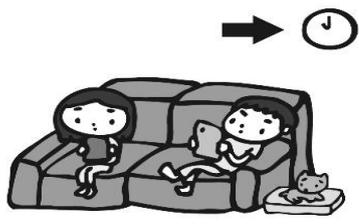
夏休み中、部活動にお弁当を持って参加する人もいます。気温が高いとお弁当の中身は菌が繁殖しやすくなり、傷みやすくなります。食中毒を予防するために、お弁当はクーラーバックに入れて保冷剤を入れて持ってきてきましょう。また、炎天下には放置せず、風通しの良い涼しい場所（できれば屋内）に置いておきましょう。夏休み明けも「お弁当の日」があります。気温が高いのでやはりクーラーバックと保冷剤を活用し、おいしく安全にお弁当を食べられるように気を付けましょう。

### <6月のメディアコントロール週間集計結果>

今年度初めての定期考査。今年も学級ごとにメディアコントロール週間中の生活時間の目標を決めて取り組みました。保健委員が集計作業を行い、生徒一人当たりの平均時間が下のよう結果となりました。

<全校の結果>      (提出率：91%)

- ①普段のメディア使用平均時間      : 2時間30分
- ②テスト前のメディア平均使用時間 : 1時間24分
- ③テスト前の平均勉強時間            : 3時間12分
- ④テスト前の平均睡眠時間            : 7時間18分
- ⑤メディア使用時間の目標を7日間達成できた人数 : 149名 (34%)



じかん  
スマホ・ゲームは時間をきめて

夏休み中もメディアコントロールを心掛けて、時間を有効に使いましょう。次回のメディアコントロール週間は9月に行います。









糖分がいっぱい！



清涼飲料水の飲み過ぎに注意