

黎明

仙台市立錦ヶ丘中学校
第一学年 No. 13
2020. 8. 27
文責 千葉佐和子

暑い夏を乗り切るために

毎日暑いなか、先週から生徒たちは元気に学校に登校しています。暑い日が続くと熱中症などにかかる危険性もあり、学校としても気温、湿度等を確認しながら活動しております。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。特に、今夏休み明けなど体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。体調管理に十分気をつけてください。



熱中症の予防対策

水分をこまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります



「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり睡眠することで翌日の熱中症を予防しましょう。



「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



計画的な学習を



前号でお知らせしたとおり、9月に期末考査が行われます。26日に範囲表と計画表が配布されました。範囲表には、学習のポイントなどが記載されています。ポイントをしっかりと押さえ、計画的に学習を進められるようにしましょう。計画表は、ファイトノートと共に毎日提出となります。自分の学習方法について確認しながら進めましょう。ご家庭でもお声がけをお願いします。

検温アプリのご協力をお願いします



8月上旬に、検温アプリについてご案内をいたしました。まだ登録をされていないご家庭のご協力をお願いしております。アプリをご利用の方は、朝7時50分までに入力していただけますようお願いいたします。お忙しいところ大変申し訳ありませんが、よろしくお願いします。なお、入力の確認できない場合は、学校で体温を測定させていただいております。

令和2年度 9 月 学 年 行 事 予 定



日	曜	行 事	給	時 程						
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
1	火		○	21	22	23	24	25	26	
2	水		○	11	12	13	14	15	16	
3	木	部活中止	○	51	52	53	54	55		
4	金		○	31	32	33	34	35	36	
5	土									
6	日									
7	月	テスト前部活動中止・職員室入室禁止	○	41	42	43	44	45	46	
8	火	テスト前部活中止	○	11	12	13	14	15	16	
9	水	テスト前部活中止	○	25	26	15	16			
10	木	テスト前部活中止	○	51	52	53	54	55	36	
11	金	期末考査①	×	国語	理科	数学				
12	土	テスト前部活中止								
13	日	テスト前部活中止								
14	月	期末考査②	○	英語	社会	保体	技家			
15	火	7時間授業・部活中止	○	21	22	23	24	25	26	55
16	水	錦タイム	○	51	52	53	54	錦タイム		
17	木		○	31	32	33	34	35		
18	金		○	41	42	43	44	45	46	
19	土									
20	日									
21	月	<敬老の日>								
22	火	<秋分の日>								
23	水	7時間授業・部活中止・耳鼻科検診13:30～	○	21	22	23	24	25	26	55
24	木		○	11	12	13	14	15	16	
25	金	錦タイム	○	51	52	53	54	錦タイム		
26	土									
27	日									
28	月		○	31	32	33	34	35	36	
29	火	7時間授業・部活中止	○	41	42	43	44	45	46	55
30	水	錦タイム・中央委員会	○	51	52	53	54	錦タイム		

※これは1学年の予定表ですので、他学年では、給食日や時間割、行事等が一部異なる場合があります。