

いきいき ☆きら☆きら

<内容>

学校モードに戻そう！
まだまだ注意！熱中症！
身体計測・視力検査の予定

令和6年 9月

津幡中学校長 泉 智一
養護教諭 高木佑希恵

いよいよ、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？
夏休み明け、「よし！頑張るぞ！」という人もいれば、「なんだか、憂うつ…」という人もいるかもしれませんね。チャイムのない夏休みモードから、学校モードに切り替わるまでは、心も体もしんどいものです。ゆっくりでいいですから、徐々に学校生活のリズムに慣れていきましょう。辛い気持ちや心配事がある人は、話しやすい人に話してみましょ。抱え込まないことが大切です。

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

| | | |
|---|---|---|
| <p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p> | <p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって起きこみよう</p> | <p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p> |
|---|---|---|

まだまだ暑い日が続きます

9月も熱中症対策を万全に！

熱中症 こんな症状に注意

自分や友達に下記の症状がある場合、すぐに先生に伝えよう！
「これくらい…」と我慢しないこと。早期対応が大事です！

| ① 足がつる | ② 立ちくらみ | ③ 汗が止まらない | ④ 頭痛 | ⑤ 気持ち悪い |
|--------|---------|-----------|------|---------|
| | | | | |

<熱中症を予防するために>

①朝食をしっかり取る



②睡眠時間の確保



③活動前・中・後のこまめな水分補給



のどが渇く前に飲もう。
水筒を必ず持ってきてね。
体育や部活の分も考えて、
1 リットル以上は用意しよう。

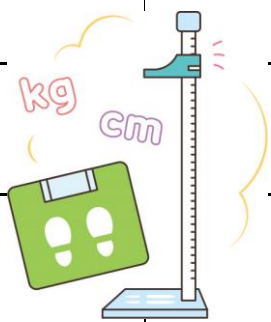
9月の身体計測・視力検査の予定

メガネを持っている人は
忘れずに持ってきてね

体育の授業中に実施します。身体計測は保健室、視力検査は会議室で行います。
コンタクトレンズの生徒は、視力検査の時に申し出てください。
1学期の視力検査後、眼科受診した生徒には、受診をすすめる用紙は出しません。
(前回検査から時間が経っていないため)



| 実施日 | 1限 | 2限 | 3限 | 4限 | 5限 | 6限 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|---------|
| 4 (水) | | | 3-1 星場 | 3-3 星場 | | |
| 5 (木) | | 3-2 松本 | | | | |
| 6 (金) | 2-1 小林 | 1-2 小林 | 2-2 松本 | | | |
| 9 (月) | 3-4 星場 | | 3-5 松本 | 2-4 松本 | | |
| 10 (火) | | | 1-5 小林 | | | |
| 12 (木) | | | 2-3 小林 | 1-4 小林 | | |
| 13 (金) | | | 1-3 小林 | 1-1 星場 | | 壮行 会 |



知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。