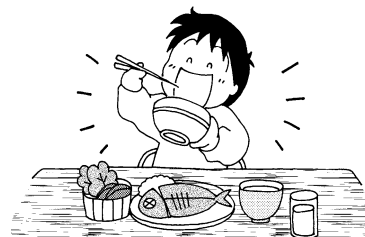




令和6年6月27日
坂下中学校
No.3

気温や湿度の高い日が多くなり、熱中症が心配な季節になってきました。水分をこまめにとり熱中症を予防しましょう。

また、睡眠不足や朝ごはんを食べない人は熱中症になりやすいです。睡眠と朝ごはんをしっかりととりましょう。



自己マネジメント力の向上を目指して

今年度の健康教育の柱として「自己マネジメント力」の育成を掲げています。1・3年生は養護教諭と「規則正しい生活」について、2年生では栄養士の渡辺先生と「バランスのとれた食事」について学習をしました。

時間の使い方や食事、睡眠など自分の課題に気付いた生徒もみられました。その気づきを大切に、自分で自分の生活をより良いものにし、自分の健康は自分で守れる人になってほしいと思います。

1年生「規則正しい生活」



中学校に入って部活動が始まり、帰宅時間も遅くなった生徒が多いです。帰ってからの時間の使い方を工夫して、しっかりと睡眠がとれるようにしましょう！よく眠るためにはメディアとの付き合い方を考えることが大切です。

2年生「バランスのとれた食生活」



一日で摂りたい野菜です。生のままだと多く感じますが、加熱するとかさが減って食べやすくなりますね。



3年生「自分の生活を見直そう」



朝ごはんの準備などでも、自分でできることを考え実行しましょう！自分の健康は自分で守るのです。



梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の痛みやすい時期... 消費期限に注意!! しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が悪くなります 車に注意!	晴れの日を上手に活用 晴れた日は思いきり体を動かし ストレス発散!
いつも体を清潔に 汗ばむ季節... 入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう	スリップに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくなってしまう。お水にしよう!

下着1枚 快適生活

ニオイの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。
涼しい時は保温の役目も果たします。
綿100%のものがオススメです♡

坂下中学校では、熱中症対策のために半そで運動着の裾をズボンから出してよいことになっています。

ただ、下着を着ていないとふとした時にめくれてしまい、お腹が見えてしまったりすることもあります。下着は汗を吸い体温を下げる効果もあります。ぜひ、下着を着ましょう!

○ 学校管理下外でケガをしたときは ○

家庭・休日・スポ少やスポーツクラブ等でケガをし、事故発生から治療終了まで7日以上かかるけがは、PTA 安全互助会の補償対象になります。

PTA 総会でお知らせしましたが、今年度から事故が発生した際は、保護者の肩より専用コールセンターへ連絡していただくようになりました。全校生が加入している保険ですので、ぜひご利用ください。

『PTA 安全互助会』
専用コールセンター
0120-693-261
(24時間365日対応可)



コールセンターより下記の確認があります。
○入電者氏名 ○生徒氏名 ○学校名
○学年・クラス ○事故日時・事故内容
○学校番号は【2442】と伝えてください。