



## 日々の努力を続け、力を伸ばしていこう！

6月には、「水戸市総体」が各会場で実施されました。保護者の皆様の応援もある中で、各会場で熱戦が繰り広げられました。結果としては、次の中央地区大会などにつなげることができた部活動や、悔しい思いをした部活動があります。しかし、仲間と協力しながら努力を積み重ね、全力を出し切って精一杯取り組むことの楽しさや充実感、全員が味わうことができたのではないのでしょうか。

今後、中央地区や県大会、コンクールなどを迎える部活動については、当日に向けて、さらに技能を高めていってほしいと思います。また、1・2年生は、3年生が見せてくれている部活動への姿勢や、先輩たちが残してくれた伝統を受け継いで、これからの部活動に精一杯取り組んでほしいと思います。

学習については、6月28日(水)に、第1学期の期末テストが行われました。1学期中にしっかりと復習を行い、自分の実力をさらに伸ばしていきましょう。ご家庭でもお子様への声かけを、どうぞよろしくお願いいたします。

## 二 中 美 人 ~生活について~

### 【7月の生活目標】

- 1 1学期の締めくくりをしっかりしよう。
  - ・学習のまとめをする。
  - ・生活全般の反省をする。
- 2 夏休みの計画を立てよう。
  - ・二学期の学習を見通した計画を立てる。
  - ・学年の行事に積極的に参加しよう。
  - ・先を見通した生活設計を立てる。

### ~ 夏休みを充実させるために ~

- ◎ 安全な生活を送る。
- ◎ 健康な生活を送る。
- ◎ 親子の絆を深める。
- ◎ 望ましい人間関係を育てる。
- ◎ 部活動に積極的に参加する。

~スクールカウンセラー・心の相談員~  
 スクールカウンセラー(川上 典子先生)  
 来校日：7月11日(火)  
 こころの教室相談員(横須賀 美紀子先生)  
 来校日：7月4,11,18日(火)  
 ※ご相談がある方は本校までお知らせください。

**完全下校時間** 7月の完全下校時刻は、17時15分です。  
 (上位大会に進出する部活は、17時45分です)  
 (月曜日の完全下校時刻は、15時00分となります。)



## ~はじめの一步~ (進路だより)

1学期も残り少ない時期になりました。7月に授業参観、並びに懇談会が、夏休みには三者面談を実施する予定になっています。

(三者面談：1・2・3年生ともに、全員が対象です。)

『夏を制する者が進路を制す』3年生だけでなく、充実した夏休みにするために、計画的な生活を実践したいところです。学級・学年懇談会資料には、1学期の振り返り、夏休みの生活について、そして、様々な進路の資料が綴じ込んであります。保護者の皆さまだけでなく、生徒一人一人にもしっかりと、見て、読んで、理解してほしい内容がたくさんあります。何をすべきか、どうしなければならないかを考え、実行できるようご家庭でも援助・指導を御願います。何かありましたら、遠慮せず、担任や学校に相談してください。

- 授業参観・学年懇談会 : 7月13日(木)
- 三者面談 : 7月24日(月)~28日(金)

## 保健室から



7・8月の保健目標 ○夏を健康に過ごそう ○規則正しい生活をしよう  
 ※熱中症対策については裏面をご覧ください

### 「メディア・コントロール」に挑戦しよう

スマホやテレビ、タブレットなどメディアは私たちの生活に欠かせないものとなりました。しかし、子どものうちから長時間メディアを使用していると、心と身体に様々な影響を与えます。健康のために、メディア漬けになっている生活を見直し、触れる時間を制限・制御する「メディア・コントロール」が大切です。

### 長時間のメディア使用が及ぼす影響



トラブルや犯罪などに巻き込まれてしまうことも...

### やれることから始めよう

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない
- レベル3 メディアを使うのは1日1時間以内にする
- レベル4 家ではメディアを使わない

# ～熱中症を予防しよう～



## 熱中症とは？

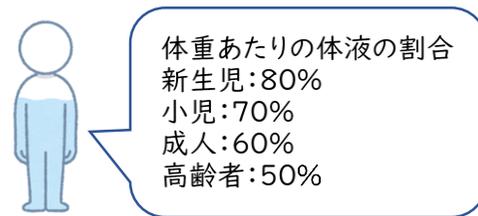
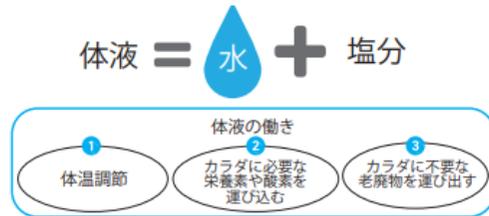
暑い環境で生じる障害の総称で、次のように分類されます。

熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
脳の血流が減少してめまい、失神などがみられる。 顔色が悪く、脈は速くて弱い。 体温は正常かやや低め	大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下した時に筋肉のけいれんが起きる。 体温は軽度上昇	大量に汗をかいて脱水状態になり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。 体温高温	意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が起こり、かなり危険な状態。 40℃を超える高体温
重症			重症

## 『脱水』は熱中症のリスクを高めます

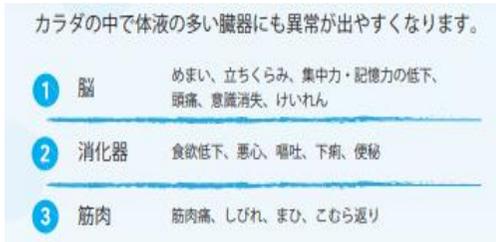
### 毎日水筒を持参し、こまめな水分補給をしましょう。

私たちの身体の半分以上は『水分』でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、水と塩分などの電解質からできており、身体にとって大切な役割を担っています。



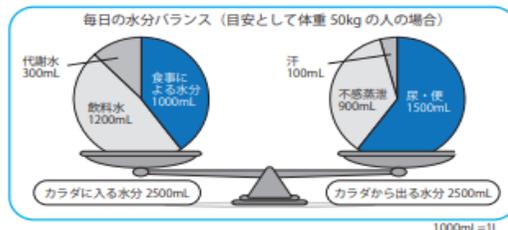
### 脱水とは、身体が水と塩分を失うこと

体液は、体温調節以外にも「身体に必要な栄養素や酸素を運び込む」「身体に不要な老廃物を運び出す」などの重要な働きをしています。そのため、脱水状態は身体全体の体調不良につながります。



#### 規則正しい食生活を

- カラダに入ってくる水分・・・代謝水、食べ物からの水分、飲料水
- カラダから出ていく水分・・・尿、便、汗、不感蒸泄



### 規則正しい食生活と水分補給を

脱水予防には、バランスの良い食事が大切です。1日に必要な水分の約半分は、食事からとっているため、3食バランスの良い食事を心がけましょう。

## 熱中症予防の5か条

- 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日は要注意！
- 水分・塩分を適度にとって休憩しよう。
- 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう。
- 体調が悪いときは危険！無理をしないようにしよう。
- 子ども、お年寄りには特に注意しよう。

## 熱中症かな？と思ったら FIRE で処置



◇Fluid 液体(水分+塩分)の補給

- 熱中症の症状があるときは経口補水液もしくは点滴
- ※自力で水分が飲めない場合は救急車要請



◇Icing 冷却

- うちわや扇風機で風を送る
- 首、わきの下、足の付け根など太い血管が流れている部分を冷やす



◇Rest 運動の休止・涼しいところで休養

- 日陰や冷房がある部屋などで衣服をゆるめて休む



◇Emergency 緊急時は119番通報

- 意識障害、自力で水分補給ができないときは救急車要請



### 朝ご飯を食べない人はすでに脱水状態！？

朝ご飯を食べてこない人は、すでに朝から水分と塩分が不足している脱水状態であるため、熱中症の危険性が高まります。しっかり朝食を食べて、水分・塩分をチャージしましょう。

### スポーツドリンクの飲みすぎに注意！

糖分や塩分の取りすぎになってしまうため、普段の学校生活ではお茶や水でも大丈夫です。運動時や外での活動時間が長く、汗をかくことが予想される場合はスポーツ飲料を持ってこるようにしましょう。

塩分タブレットは水分補給に比べると体内に吸収されて全身に行き渡るまでに時間がかかってしまうため、より吸収の早い水分補給が熱中症予防に効果的です。