



文月… 進路選択に向け、高校見学会（説明会）が始まります

6月の総体では、温かな言葉かけや応援をいただき、誠にありがとうございました。中央地区、県大会と続く部活動や吹奏楽部のように大会がこれからの部活動がありますが、引き続きご支援をお願いいたします。

「文月（ふみづき）」は、旧暦7月の和風月名です。由来には諸説ありますが、七夕に書物を夜風に当てて虫干した「文披月（ふみひらきづき）」が転じたという説や、稲の穂が実る頃という意味の「穂含月（ほふみづき）」がなまったという説が代表的です。「文披月」の詩歌や短冊に文字を書いて書道の上達を願うことは、部活から進路決定に向け勉強を本格化させる3年生と、「穂含月」の秋に向けて稲が成長し、穂を含み始めることは、秋の新人戦に向け頑張る1・2年生と重なります。今月も各学年にとって大切な月となります。

今月は、進路選択に向け各高等学校の高校見学会や説明会が始まります。実際に高校を見ることは、高校選択の参考になるだけでなく、学習へのやる気にもつながります。暑い中での移動や見学となりますので、体調管理を万全に臨めるようお願いいたします。また、県立高校入試の変更点につきましても、今月中にお知らせする予定です。県のホームページなども見ていただき参考にさせていただければと思います。進路選択に向けて大切な時期が始まります。ご家族の皆様からの励ましやご協力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】

- 夏休み前の活動を振り返ろう
 - 自身の取組の成果と課題を明らかにする
- 「二中美人」につながる具体的な取組をしよう
 - 自身の生活の改善（あいさつ・身だしなみ・時間など）
 - 係やボランティアの活動状況の見直し

～SC・心の教室相談員について～

【スクールカウンセラー 川井 大輔先生】

来校日：7/7（火）、9/8（火）、9/29（火）

【心の教室相談員 今野 大生先生】

来校日：7/3（金）、7/10（金）、7/17（金）

各教室を参観したり、生徒と話したり相談にのっています。

月 木：15時00分（清掃あり、部活動なし）
火 水 金：17時15分（清掃なし、部活動あり）

「通信機器に関する安全な利用」

のため、家庭で話し合いました。6月26日（金）に、「通信機器に関する安全な利用」について、お子様との話し合いを全家庭にお願いしました。中学生の通信機器を通じたトラブルは増え続けています。一方で、通信機器を持たせるのも制限するのも保護者の皆様しかできないことです。フィルタリング設定をはじめとした「家庭におけるルールづくり」を改めてお願いします。

【参考資料】「スマホ時代の子育て」（県警HPより）



保健室から



熱中症を予防する生活習慣

○ 睡眠をしっかりとる

疲労回復のコツは、1日8時間



程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整える。

○ 栄養バランスの良い食事をとる

偏食を避け、栄養バランスの良い食事をとる。



○ 入浴や軽い運動で汗を流す

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって体を温める。



○ のどが渇く前に水分補給をする

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、のどが渇く前にこまめに水分補給する。



7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

熱中症の応急処置は「FIRE」!

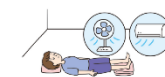
Fluid・・・液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる。



Icing・・・身体の冷却

衣類をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/うちわや扇風機で風を送る。



Rest・・・運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所で休ませる。

Emergency・・・「救急事態」の認識・119番通報

/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などについて救急隊員に説明する。

