

えがお

発行 2021年7月1日

綾川町立綾上中学校



まだ蒸し暑さが残りますが、日に日に気温が高くなり、これから夏本番を迎えようとしています。今年も暑さ対策や感染症予防に注意が必要です。環境省と気象庁が提供する「**熱中症警戒アラート**」(R3年4月28日より全国で本格実施)の情報を参考にするなどして、一人一人が熱中症予防を意識した生活を心がけましょう。

※「**熱中症警戒アラート**」…環境省や気象庁などのホームページに掲載されています。

夏を元気に過ごすための4つのポイント

① **睡眠**

good sleep

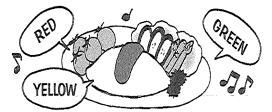
●起きる時刻・寝る時刻がバラバラにならないようにリズムが不規則になると、睡眠の質が低下して「たくさん寝たのに寝足りない」状態になります。
睡眠の質を上げるには、**適度な運動、寝る3時間前から何も食べない、部屋を暗くして寝る**などが有効です。



② **食事**

balanced meal

●食事は中身を大切に
・見た目がカラフルな食事は、栄養バランスも good!!
・暑さで食欲がない時は、量より質を重視しましょう。
冷たいものばかりを飲んだり食べたりしていると、胃腸の働きが悪くなり体の抵抗力が低下し、疲れやすくなります。



③ **強い心**

overcome temptations

●目標を持って生活しよう
小刻みに計画を立て、夏休みを有意義に過ごしましょう。
●帰宅する時刻を守ろう
●誘惑に負けないで!!
アルコール・タバコ・薬物は何があっても絶対だめ!!



④ **健康管理**

health care

●治療や検査は、夏休みの間にすませましょう
健康診断の結果、受診の必要がある人は、この機会にしっかり診てもらい、治しておきましょう。



歯科検診は9月以降に予定しています。日程が決まり次第、保健だより等でお知らせします。

<スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

7月 6日 10:15~17:00

13日 13:30~15:30

<スクールソーシャルワーカー来校日 火・金曜日>

7月 6日・9日・13日・20日・27日

教育相談室の場所

3階相談室(事務室に声をおかけください。ご案内いたします。)

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

綾上中学校: 087-878-2020

担当: 中山

