

7月は1年の折り返しです。もうすぐ始まる夏休みはいろいろなことに挑戦できる良い機会ですが、まだ新型コロナウイルス感染症の状況が落ち着いていないため、感染予防に気をつけて過ごすことになります。

大二中では皆さん自身の体調不良だけでなく、お家の方の発熱などの場合も登校を控えるという協力を徹底していただいているため、これまでクラスターの発生なく過ごすことができています。しかし、区内の学校では大きなクラスターが発生し、学校を閉鎖しているということが、区のホームページにも載せられています。1校だけでなく、いくつもの学校に感染が起こっているということが、区の情報でわかります。

感染の流行が長期にわたっているため、ついでが緩みがちになりますが同じ区内、すぐ近くで次々と感染者が出てクラスターが発生しているということを忘れずに「ウイルスがからだにはいらないように」手洗い・うがい・マスクの着用など感染予防を徹底してください。



健康カード



7月8月の健康カードは両面刷りになっています。夏休み中もしつかりと健康観察を続け、部活や補習等で学校に来るときには健康カードを持参してください。

また、7月の健康カードはプールカードを兼ねます。体調欄の下に「水泳の可否」の欄があります。体育でプールの授業がある日はその欄に○か×を記入し、保護者の方の確認印またはサインをもらってください。健康カード忘れや保護者の方の確認がない場合はプールに入れません。

その夏の過ごし方
大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！

暑いからお風呂はシャワーだけ！

冷たい麺類にアイス、やめられない！

そのままと... 夏バテ になってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

SNSの「ルール違反」大丈夫？


スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⓧ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⓧ 暴力的な言葉は使わない
- ⓧ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⓧ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⓧ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⓧ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ⓧ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない


気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

こんな人は 熱中症になりやすい!?


朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



すると、その後…

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中





フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 
 - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
 
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

熱中症

声をかけて仲間を守ろう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

