

夏休み、計画的に!



1学期も今日で終了し、明日から夏休みです。約1か月間の夏休み、どのように過ごしますか?部活や勉強があり、ゆっくりする時間はそれほど多くないという人もいるかもしれませんね。今しかできないこと、今すべきことに精一杯取り組んでください。長いお休みですから、どこかで心の余裕もきっとできるはず。元気をチャージして、2学期も笑顔で登校してきてください。始業式で皆さんに会えるのを楽しみにしています😊

ネットやSNSの使い方、だいじょうぶ?



夏休みの楽しい思い出はみんなと共有したくなりますが、写真や動画の扱いは慎重に。他の人が写っているものを無断でSNSにアップするのはトラブルのもとです。また、ネット上で知り合った人と会ったり、自分の写真を送ったりすることで犯罪に巻き込まれることがあります。友達同士で声を掛け合うことも大切です。SNSと上手に付き合いながら、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



悪口や噂話を書き込まない



無断で写真や動画をアップしない



自分や知り合いの個人情報には載せない



裸の写真や動画を送らない



ネットで知り合った人に会わない

LINE グループトークのお約束

グループLINEは連絡用です。話し合いが必要なときは、お互いの顔を見て話し合おう。

①グループトーク終了の時刻を決めておく

・21時以降は非常識だよ!

②既読スルーOK!

③リアクション機能を活用する

④だいじな約束はノート機能で共有

⑤悪口・下ネタ絶対禁止!

⑥スタンプ連打は迷惑行為

⑦個人的なトークや他のグループトークで知った情報、自分じゃない人が写っている写真画像、写っている全ての人から「送っていい」と許可をもらっていない写真画像は絶対に投稿しない

・24時間以内なら「送信取消」できる!

(画像を「削除」では取り消せないので注意)

⑧自分が写っていない写真画像は「保存」しない

親や先生に見せられない内容や画像はLINEやSNSに投稿しない!



夏休み中の熱中症対策

こまめに水分補給を！

体の水分は、汗をかかなかつたとしても、皮膚からの蒸発や呼吸、尿などで1日に約2500mlが失われます。食事からの水分摂取は1日約1300mlとされているので、汗をかいていなくても1日に飲み物から1200mlの水分を摂ることが必要です。汗をかいた場合はさらに多めに摂りましょう！

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる

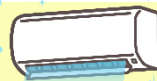


体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

暑さに強い体をつくろう

冷房の効いた部屋でずっと過ごしていると、暑さへの抵抗力が下がります。特にお盆明けは暑熱順化できていないことが多いそうです。夏休み明けすぐに陸上競技会があるので、体力をつけ、暑さへの抵抗力を上げておきましょう。入浴で汗をかくことも暑熱順化に効果があります。また、暑い日の屋外での運動は危険を伴うことがありますが、気温の低い朝の時間帯にお散歩したり、涼しい場所で無理のない範囲で運動をしたりして、体力をつけることを意識してください。



室内での筋トレや
ストレッチもおすすめ

おさらい！

暑熱順化

⇒体が暑さに慣れること。暑さに慣れることで体が熱を上手に逃がし、暑さに強くなります。



夏休み明けの陸上競技会に向けて

8月27日(火)に陸上競技会があります。気温が高くなることが予想されるので、帽子や冷却グッズ、日傘等、夏休み中にご用意をお願いします。

夏休み中に部活動でケガをした人は、2学期にスポーツ振興センターの手続きをします。スポンサーの先生に連絡してください。

過去のケガの書類がお手元にある方は、2学期に学校へご提出ください。

冷やしすぎはNG！ 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。