

津田中だより

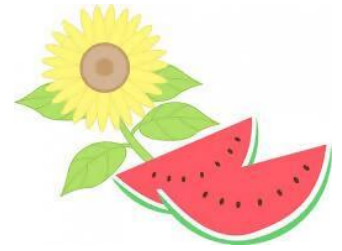


枚方市立津田中学校
令和6年7月19日
発行 校長 田中 博

自他敬愛

第5号

今年の夏休み、 どのように過ごそうか？



時というのは、過ぎてしまえば早いもので、1学期も本日が最後の日となり、終業式をおかえました。今月に入り、自分自身やクラスなど1学期の振り返りも済ませてくれたと思います。まだの人は、今すぐに振り返ってみてください。4月の年度初めに立てた目標が達成できなかった人もいるかもしれませんが、目標に向かってしっかり頑張った人も多かったのではないのでしょうか。今までよりも時間を守ろうと行動した人、あいさつをしっかりと心がけた人、クラスの仲間の気持ちを理解しようとした人など、頑張っているなあと思えたことが自分自身やクラスの仲間がたくさんあったと思います。これらのことは、今後も続けてほしいですね。

さて、明日から始まる夏休み、どのように過ごそうと思っていますか？学校があるときよりもゆっくりと時間が流れていくでしょう。しかし、1学期と同じように、過ぎてしまえば早いもので、37日間の夏休みもあっという間に終わってしまいます。夏休みの時間を無駄に過ごさないためにも、次のことを参考に生活を送ってみてください。

①早寝早起きを習慣とする

一日をたっぷり使うためには、昼頃まで寝ていては何もできません。日中に長時間行動できるよう規則正しい生活をしましょう。

②読書をする

読書から学ぶことはたくさんあります。普段、あまり読書の時間が取れない人は、特に意識して読書の時間を取りましょう。

③いろいろな仕事や進路先を知る

将来の仕事や夢について調べたりすることはとても大切です。3年生なら高校のオープンスクールなどに行くこともいいですね。また1,2年生にとっても仕事のことを調べたり将来のことを考えることもいいですね。自分が今のうちにしておかなければならないことが明確になります。



充実した夏休みとなるよう、事故などに気をつけて有意義な時間を過ごしてください。

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

〈厚生労働省 HP より〉

部活動中は、 声をかけあって！！



熱中症予防のために

暑さを避ける！



！ 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



【保護者の皆様へ】 学期末個人懇談におきましては、お忙しい中ご来校いただきありがとうございました。限られた時間ではありましたが、学校生活や家庭生活、進路選択の話など有意義な時間を持つことができました。明日からは夏休みとなり、ご家庭での生活が中心となりますが、引き続き熱中症など体調管理におきましてはご指導の程もよろしくお願ひいたします。また、8月10日(土)～15日(木)は学校閉庁日となり、職員不在となり、電話連絡などの対応もできません。ご理解の程よろしくお願ひいたします。

