



7月は1年の折り返し地点です。半年間を振り返ってみましょう。新型コロナウイルスの流行により第3波が来て、ようやく卒業式・入学式ができた3月4月、でも第4波が来て「非常事態宣言・蔓延防止措置」発令になって2ヶ月以上になります。マスク生活も長くなってきましたが、ようやくワクチン接種も本格的に始まり、少しずつですが動き出しています。そこで、お知らせとお願いとがあります。

### \* 生徒の皆さんへ \*

《お知らせ》 ワクチン接種がどんどん進んでいます。家族の中でも、接種をしている人がいるのではないのでしょうか。ご家庭の判断で、中学生でも接種をする人も出始めると思います。学校では、接種の報告を求めることはありませんし、これから先も接種をしない判断をしてもかまいません。ただし、2学期以降、接種のためのお休みや接種後の後遺症のためのお休みは、必ずお知らせください。大切なのはそのことによる、いじめや偏見のないようお互いが気をつけることです。

### 《お願い》

1. 朝、土日も含めて毎日、検温をしてください。記録は、お天気アプリに入れましょう。登校日は、「フォーサイト」にも体温を記入して持ってきてください。クラブ顧問がチェックします。
2. できるだけ外出は控えましょう。体調がすぐれないときや、不安がるときは、無理せず自宅で休養してください。また、クラブで登校後に体調不良になった場合は、保護者連絡のあと、帰宅してもらいます。おうちに入れるよう鍵を忘れないようにしておきましょう。
3. 登校時は、できるだけマスクをつけてきてください。人との距離が2m以上はなれているときはマスクなしでも OK です。クラブのときは、マスクを外して活動しましょう。付け外しが多いので、必ず予備のマスクを持参しましょう。外したマスクは、持ち帰ってください。
4. 登校したら、石けんによる手洗いをしましょう。クラブ終了後も、手洗いうがいをしてから下校しましょう。

5. トイレに行った後は、石けんでしっかり手を洗いましょう。手をできるだけ自分の顔(目、口)にふれないようにしましょう。
6. 手を拭くためのタオルを各自持参してきましょう。タオルの貸し借りは絶対にしないでください。飲み物は、2%以上持参してきましょう。夏休み中の、ウォータークーラーは学校の水道水の流れが悪くなっていますので、おすすめできません。※お茶にひとつまみ塩を入れておくと、よりいいですね。
7. 人との距離をとってください。(両手を広げ手当たらないくらいの感覚)話す時は、ゆっくり静かに大声を出さないで！咳エチケットを守ろう！

感染症に負けない健康な体は「食事・睡眠・運動」と規則正しい生活習慣です。デルタ株の流行が心配です。第5波も予想されています！

### 夏こそ“みそ汁”で元気に！



**POINT 1 栄養満点** みそには、必須アミノ酸9種類に加え、

ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

**POINT 2 体を温める** エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものはかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

**POINT 3 熱中症対策に** 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



### 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。

- ❶ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❷ 暴力的な言葉は使わない
- ❸ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❹ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❺ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❻ 根拠のない「うわさ話」をしない
- ❼ 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

気軽に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、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

ココナと  
區別が  
つきにくい!

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

ひどく汗を  
かき、  
救急車を  
よぶことに!

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

## 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!

そのままだと... **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よう。
- 室温に冷房で冷えた体をめぐ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。

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで...

## 夏も下着が大活躍!

体温を上手に調節できる!



- 肌を清潔に保てる!
- ニオイや黄ばみを防げる!

体育のあと 着がえですか?

汗のかいた体操服。その上には汗着!! たんぱく質は肌にも悪!!