

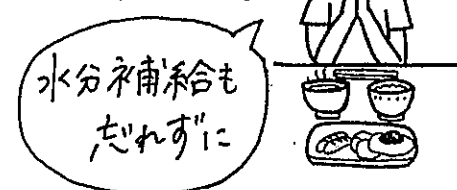
## いつもと違う夏休みがやってきます

今年の夏休みは、8月8日～8月20日までです。短い夏休みだけれど、1学期の疲れをしっかりとって下さいね。一方で、生活が乱れると2学期のスタートに影響します。休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。

✓ 学校がある日と同じ時間に起きよう

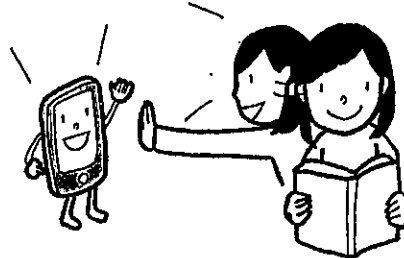


✓ 朝ごはんをきちんと食べよう



水分補給も忘れずに

✓ SNSやゲームの時間を決めよう



## 心の不調をためこまないようにしよう♡

全世界に広がり、日本でも全国に拡大している新型コロナウイルスの感染・流行。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は、私たちの生活の身近にあるものですが、新型コロナウイルスという治療薬やワクチンがない未知のウイルスの存在は不安です。ね。

▽ 感染の不安(自分、家族、友だち)    ▽ 生活・行動の制限による不安

▽ 進路なども含めた将来への不安    ▽ メディア・ネット情報による不安

感染症対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。「コロナ疲れ」という言葉もありますが、なるべく自分だけでためこまず、誰かに伝えたり、共有したりして、心の不調につながらないようにしましょう。



\* 生活に関して、何か悩んでいること、困っていることなどがあたら、いつでも相談して下さい。

\* スクールカウンセラーにも相談できます。(2学期は9/4(金)～です)

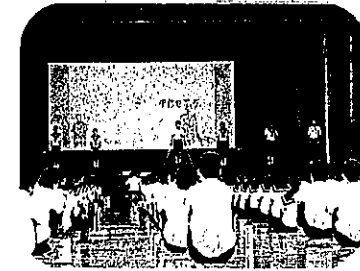
## 第1回 学校保健委員会がありました

日時: 7月22日(水), 5限    場所: 野間中学校 体育館

正しい手洗いの仕方について [保健体育委員会 with 子フウ太郎]

### POINT ↓

- ① 手のひらを洗う
- ② 手の甲を洗う
- ③ 爪の間を洗う
- ④ 指のつけ根を洗う
- ⑤ 指を1本ずつ洗う
- ⑥ 手首を洗う



いつもの生活を振り返り、手洗いの仕方をチェック! 意識して手洗いをしよう!!

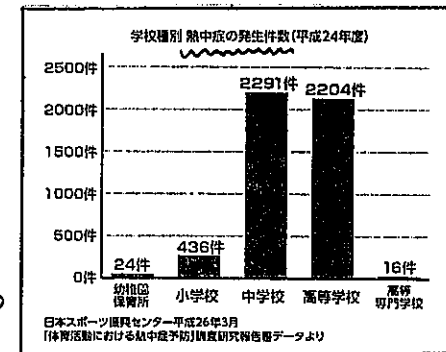
ラスト きれいなハンカチで拭く

当たり前の手洗いを楽しくて、きたらいいよね♪



## 見直そう! 水分補給 [株式会社 明治 管理栄養士 松澤様]

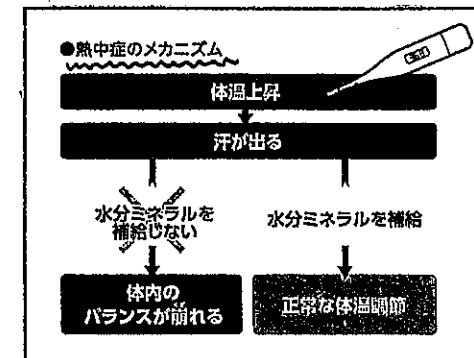
中高生が「水分不足」になりやすいという調査結果です。



登下校・部活などで体を動かすことが多く、カラダから水分が失われがちのため、熱中症になりやすいです。

### <熱中症を予防するために>

- 水分不足のサイン
    - フラフラする
    - 頭痛
    - 足がつる
- 左のような症状が出たら、すぐにまわりの人に知らせましょう。予防のためには、こまめな水分補給が効果的です。 (回につきコップ1杯)



中学生のカラダの60%が水分です。また、一日で2.5Lもの

水分が出入りをしています。汗や呼吸でも1L近くの水分が出て行く、こまめな水分補給が必要です。

### <今年の夏、特に注意すること>

- 外出が少くない
- マスク
- 運動不足
- 顔が暑くなる
- 汗をかきにくい
- 1日の渴きを感じにくい

コロナ対策により今まで以上に熱中症のリスクが高くなるため、要注意です!

