

# かがやき 7月

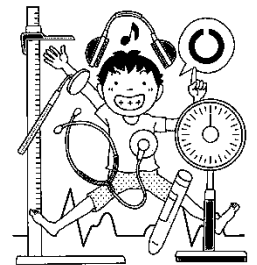
学校が本格的に再開して1ヵ月が経ちました。初めての中学校生活で1年生は特に疲れが見えてくる時期でもあります。多くの生徒は元気に過ごせているように思います。自分のペースで慣れていきましょうね。

また、新型コロナウイルスも予断を許さない中、湿気とともに徐々に気温が高くなり夏本番がすぐそこまで近づいていると感じます。部活動も再開しますので、感染症・熱中症対策を十分に行い、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



## 身体測定の日程が決まりました！

本来、4月に行われるはずだった身体測定の日がようやく決まりました。昨年よりどのくらい成長しているのか、楽しみにしている人も多いと思います。今年度は時間を長く設定し、感染症対策を実施します。また、気温が高いことが予想されるため、スムーズな実施ができるよう生徒のみなさんの協力をお願いします。



**日時： 8月4日(火) 1～4校時**

**内容：【全学年】身長・体重測定、視力検査**

**【1・3年生のみ】聴力検査**

▽実施前日(8月3日)に、「ほけんだより 身体測定編」を配布します。詳細はそちらで確認をお願いします。

▽他の校医検診や尿検査、心電図検査等については日程調整中です。決まり次第改めてお知らせします。

### ～保護者の方へ～ 三者面談時の「保健調査票」再確認について

今年度ははじめにご記入・ご提出いただいたピンク色の「保健調査票」について、2学期以降に行われる校医検診まで期間が空いてしまうことから、校医検診に関わる箇所を保護者の方に再度確認するよう学校保健課から依頼がありました。

そこで本校では、7月28日より行われる三者面談時に保護者の方へ保健調査票を提示し、その場で再確認していただくことといたしました。記入方法は次の通りです。

- ・ 変更ありの場合 → 赤字で記入する。(ペンは学校でも用意しています)
- ・ 変更なしの場合 → 記入なし。

お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。

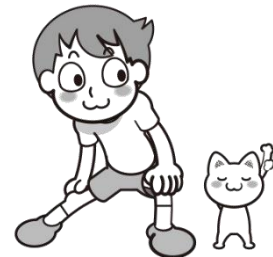
# 部活動がはじまる前に！気を付けたいこと

いよいよ部活動が再開します。心の準備、そして「体の準備」はできていますか？現在、みなさんは体力だけでなく筋力や柔軟性などが低下している可能性が高くなっています。

運動部・文化部に関わらず、いきなり以前のような活動量に戻すと・・・ケガをしたり、体力が持たず体調を崩したりする恐れも。再び良いパフォーマンスができるようにするためには、あせらずゆっくり体を慣らしていくことが何よりも大切です。

活動を始めするための準備は・・・

- ①体を動かしやすくするために **ストレッチ** を行う
- ②筋力を目覚めさせるための **適度なトレーニング** を行う
- ③体力を回復するために **運動負荷** を徐々に上げていく



安全なスポーツ再始動のために【動的ウォーミングアッププログラム】

→ <https://youtu.be/iOX7OnAOknY> 参考に見てみてください。

## 部活動を行う上でのおねがい

休日の部活動に参加するときは、自宅で検温と健康観察を行い、「健康観察票」を顧問の先生へ必ず提出してください。熱中症の危険もありますので、少しでも体調が悪い場合は自宅での休養をお願いします。健康・安全に活動できるようにご協力をお願いします。

ポイント



# 暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは 汗



体温をうまく調節できなくなると熱中症に・・・



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ



ポイント



爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら

脱水症状のサインかも