

ほけんだより

三木市立緑が丘中学校
2021. 7. 1 (木)

夏休みまでもう少しになりました。これから夏休みにかけて、暑さも厳しくなります。朝食や睡眠を十分にとって、暑さに負けないようにしましょう。

また、2学期を元気な体でスタートできるように、早寝早起きを心がけましょう。新学期に、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

熱中症に注意しましょう！

熱中症

声をかけて仲間を助けて



学 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも助げます。

例えば…

水分とってる？

無理してない？

休めいしょうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を深めるといいですね。



勉強や部活動、習い事など忙しい夏休みを過ごす人もいると思いますが、夏休み中に身体のメンテナンスをしておきましょう。

生活リズムを整えて夏休みを楽しんでくださいね。



暑さに負けない
からだをつくらう！



自由な時間が
いっぱいあります

いろいろなことに
チャレンジできる!



行動範囲が広がります

コロナウイルスに
気をつける!



実力アップの
チャンスです

部活動の練習を
がんばろう!!



いろいろな体験が
できます

畑やキャンプに
行くかも。



元気で楽しい夏休みを

ダークサイドに気をつけて

あれもこれも
詰めこみ過ぎないで



Point

- ゆとりのある計画を。
- 規則正しい生活リズムを守る。



楽しいときこそ
話感に注意



Point

- 出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。
- 好奇心だけで行動しない。



熱中症に
ならないように



Point

- 練習中も、こまめに水分補給をする。
- 休憩時には、日かげで休む。



事故やケガに
気をつけて



Point

- ルールを守り行動する。
- 逆泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。



時間に余裕のある
夏休みに防災につ
いて家族会議をし
よう!



年に1回 防災 家族会議

<input type="checkbox"/> 家の中で安全な場所は <div style="border: 1px solid black; height: 30px; margin-top: 5px;"></div>	<input type="checkbox"/> 非常用持出袋はどこにある? <div style="border: 1px solid black; height: 30px; margin-top: 5px;"></div>
<input type="checkbox"/> 家の中での身の守り方は <div style="border: 1px solid black; height: 30px; margin-top: 5px;"></div>	<input type="checkbox"/> 避難ルートは <div style="border: 1px solid black; height: 30px; margin-top: 5px;"></div>
<input type="checkbox"/> 家族の役割を決めておく <div style="border: 1px solid black; height: 30px; margin-top: 5px;"></div>	<input type="checkbox"/> 避難場所は <div style="border: 1px solid black; height: 30px; margin-top: 5px;"></div>
<input type="checkbox"/> 家族が離ればなれになったときの連絡方法・待ちあわせ場所は <div style="border: 1px solid black; height: 30px; margin-top: 5px;"></div>	