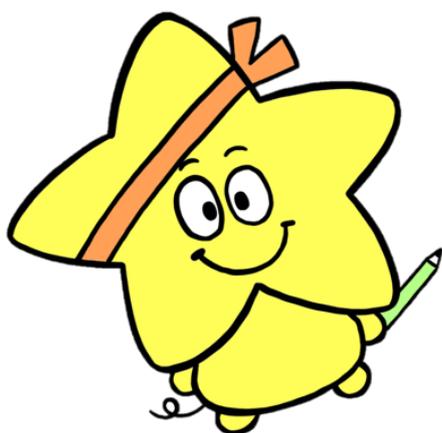


# 夏休みのしおり

令和7年7月19日（土）～ 8月25日（月）

- 早寝早起き朝ご飯を心かけよう
- キャリア手帳を利用して計画しよう
- 家庭で「スマホルール」を決めよう
- 交通ルールを守り安全に過ごそう



南風原町立南星中学校

年 組 番 氏名：

# 充実した夏休みを過ごすために

待ちに待った夏休みがやってきました。長期休みを利用して、夏休みにしかできないことを体験したり、学習したりしてはどうでしょうか。

1年生にとっては中学生になっての初めての夏休み、2年生は部活動で3年生が引退した後の新チームのリーダーとして活躍する機会です。3年生にとっては、進路選択を控え、自分を見つめ直す大切な休みになります。皆さんが健康・安全に過ごし、元気な顔で2学期に学校に戻ってきてくれることが一番大切なことです。充実した夏休みとなるように心がけましょう。

## 夏休みの意義

気温が高く、暑い夏は授業をしても集中力が続かず、学習の能力が落ちてしまいます。涼しい場所で好きな時間を選んで学習ができるようにと夏休みが設定されています。つまり、夏休みは単に授業が休みということではないのです。自分自身で「自発的に学習する」ためのもので、学習内容も教科書に限らず、自然を観察することや、スポーツ等により体力の向上に努めたり、読書を通じて見聞を広めたりと、自分を磨く機会にしてほしいものです。

## 夏休みの過ごし方

### 1 生活にリズムを持とう

自由な時間を持つと、ついルーズになるのが時間の感覚と健康管理です。「夜更かしして朝起きることができない」「食事をする時間がバラバラになり、食欲が落ちてしまった」など、生活が乱れてしまいがちです。それを防ぐためには目標を持って、計画を立てて毎日過ごしましょう。例えば、「朝9時から10時までは家事の手伝いをする」「1学期と同じ時刻に起きるようにする」「毎日20分のジョギングをする」などやるべきことを自分なりに設定し、夏休み中に継続して実行してみましょう。今年もキャリア手帳に夏休み中の生活の記録を残してみても振り返りましょう。

### 2 危険や誘惑から逃れよう

屋外で活動することの多い夏休みは、その分危険な面もあります。海や山での事故や交通事故などにあわないように気をつけましょう。また、夜遊びや飲酒・喫煙、薬物など、皆さんの身近なところにたくさんの誘惑が潜んでいます。何も考えずにそれらに手を伸ばしてしまうと、生活が乱れてしまうどころか、取り返しのつかないことになってしまう場合もあります。強い意志で、断れるようにしましょう。もし困ったことがあれば周りの大人に相談しましょう。

### 3 計画的に学習を進めよう

「継続は力なり」といわれる通り、たとえ1日1時間でも夏休みの間に毎日続けると、25時間以上にもなります。この機会を利用して苦手教科の克服など教科の基礎力をアップしてください。特に3年生にとっては、受験に向けて大切な期間になります。苦手な教科の克服、基礎・基本のマスターなど、自分に合った計画を立てて学習を進めて下さい。

# 夏期休業中の予定表

# 充実した夏休みを過ごしましょう！！

## 1. 夏休み中に学校に来校する際の注意事項

夏休みだからといって、学校内での校則やルールは変わりません。部活動や図書館・理科室利用など学校に来校する際は、以下のことに注意しましょう。

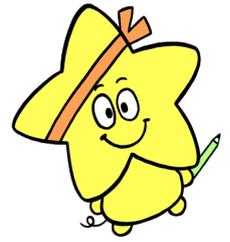
- ①服装はジャージ、制服、部活動着等で来校しましょう。サンダルやスリッパ等での来校はしません。
- ②携帯電話、お菓子等の持ち込み、自転車での来校はしません。
- ③図書館や理科室は課題や本の貸し出しのために開館しています。利用のマナーをしっかりとって利用しましょう。

## 2. ご家庭にWi-Fi環境がない場合

理科室、及び図書室は学習課題のためにタブレットが使用できます。計画的に利用して、課題に取り組みましょう。

※急な閉館がある場合はHP等でお知らせします！

※生徒会各種委員会の夏期研修の詳細は、事前確認済みか、Classroom等で生徒本人にお知らせします！

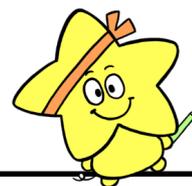


日	曜	校内行事	各種委員会 夏期研修	図書室 開館日	理科室 開放日
18	金	1学期終業式			
19	土				
20	日				
21	月	県大会1日目			
22	火	県大会2日目		9時～12時 13時～16時	9時～12時
23	水	県大会3日目		9時～12時 13時～16時	9時～12時
24	木	県大会4日目		9時～12時 13時～16時	9時～12時
25	金	県大会5日目	放送委員会	9時～12時 13時～16時	9時～12時
26	土	県大会6日目			
27	日				
28	月	三者面談①	図書委員会 学習委員会	13時～16時	9時～12時
29	火	三者面談②		9時～12時 13時～16時	9時～12時
30	水	三者面談③		9時～12時 13時～16時	9時～12時
31	木	三者面談④	給食委員会	9時～12時 13時～16時	9時～12時
1	金		美化委員会	9時～12時 13時～16時	9時～12時
2	土				
3	日				
4	月	南風原町学校閉庁日 部活動停止	×	×	×
5	火	南風原町学校閉庁日 部活動停止	×	×	×
6	水	南風原町学校閉庁日 部活動停止	×	×	×

日	曜	校内行事	各種委員会 夏期研修	図書室 開館日	理科室 開放日
7	木	南風原町学校閉庁日 部活動停止	×	×	×
8	金	南風原町学校閉庁日 部活動停止	×	×	×
9	土				
10	日				
11	月	山の日			
12	火			9時～12時 13時～16時	9時～12時
13	水			×	9時～12時
14	木			×	9時～12時
15	金			×	9時～12時
16	土				
17	日				
18	月		生活委員会	9時～12時 13時～16時	9時～12時
19	火			9時～12時 13時～16時	9時～12時
20	水	教職員 校内研修・教科会 町研修会		×	×
21	木	教職員 校内研修・学年会	保健委員会14: 00～16:00	×	×
22	金			9時～12時 13時～16時	×
23	土				
24	日				
25	月			9時～12時 13時～16時	×
26	火	2学期始業式			

# 夏休みの課題一覧

教科名	1 学年	2 学年	3 学年
国語	<ul style="list-style-type: none"> <li>○暑中見舞い</li> <li>○読書感想文(2～5枚)課題・自由</li> <li>○漢字ノートP14～P23</li> <li>【希望者】書道・作文等各種コンクールに挑戦しましょう！コンクール一覧表は、クラスルーム参照。2学期最初の授業で提出です！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○暑中見舞い</li> <li>○読書感想文(2～5枚)</li> <li>○読書感想文全国コンクール課題か自由を選んで図書</li> </ul>	<p>2学期最初の授業で提出です！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ワークp36</li> <li>○ワークp38～43(1.2.3.4.6組)</li> <li>○漢字ノートp20～23.p68～p72</li> <li>○学習プリント集(三者面談までに配布)</li> <li>【希望者】ぜひ書道・作文等各種コンクールに挑戦しましょう！コンクール一覧表は、クラスルーム参照。</li> </ul>
社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○世界の国レポート</li> <li>○地理ワークP32～41</li> <li>※2学期最初の授業で提出します！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○都道府県レポート</li> <li>○地理ワークP40～47</li> <li>※2学期最初の授業で提出する！</li> <li>※2学期最初の授業で単元テスト①②を再テストします！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「税の作文」又は「人権の作文」より1つを選ぶ。</li> <li>○歴史ワークP82～112</li> <li>○公民ワークP2～9</li> <li>※2学期最初の授業で提出する！</li> </ul>
数学	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ロイロノートで夏休みの期間、毎週月曜日から火曜日に送信します(2～3枚)。提出箱にその週で提出して下さい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「わかる数学」(授業で学習した範囲まで)</li> <li>○1学期で提出できていない課題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習した範囲までワークを進めてください。</li> </ul>
理科	<ul style="list-style-type: none"> <li>○マナビリアで宿題配信されています。全問正解できるまで取り組んで下さい。</li> <li>○自由研究(希望者のみ) <ul style="list-style-type: none"> <li>・長い休みの中で興味のあることに探求してみてください。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ワーク(よくわかる理科の学習)p22～46</li> <li>・1学期で学習してきたことを定着できるように</li> <li>○付けを行いながら、くり返し取り組んでいきましょう。</li> <li>※くり返しできる学習ノート p9～23 を取り組んでも構いません。</li> <li>○自由研究(希望者のみ) <ul style="list-style-type: none"> <li>・長い休みの中で興味のあることに探求してみてください。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○マナビリアで配信</li> <li>※1学期に学習した内容全問正解できるようにくり返し取り組んでください。</li> </ul>
英語	<ol style="list-style-type: none"> <li>①理想のロボット発表(ロイロノート)授業で説明</li> <li>②2学期インタビューテストに向けて練習 授業で説明</li> <li>③ノートP30～42</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①めきめき英単語(薄い解答冊子)p3-11の問題を解いて1問ずつ解答する。</li> <li>②対話ドリルp2-10の問題を解いて1問ずつ解答する。</li> </ol> <p>*2学期最初の授業で提出</p>	<p>夏休みの宿題はありませんが、夏休み明けに1・2年生の問題のテストをしますので、ノートの活用をしながら勉強をしていてください。夏休み明けにノート提出を予定しています。(ノートP60～72)</p>
体育	<ol style="list-style-type: none"> <li>①「早寝・早起き・朝ご飯」を意識した生活を心がける。</li> <li>②1日30分程度運動を行う(熱中症には注意して)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①「早寝・早起き・朝ご飯」を意識した生活を心がける。</li> <li>②1日30分程度運動を行う(熱中症には注意して)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①「早寝・早起き・朝ご飯」を意識した生活を心がける。</li> <li>②1日30分程度運動を行う(熱中症には注意して)</li> </ol>
美術	<p>※希望者のみ 各種コンクールに参加する！(コンクール一覧から選択) 画用紙が欲しい人は終業式後、美術室で配布します。</p>		
音楽	<p>合唱コンクールの曲を研究すること。ピアノ伴奏者は練習をしてください。</p>	<p>合唱コンクールの曲を研究すること。ピアノ伴奏者は練習をしてください。ロイロノートに1学期の提出物について載せています。未提出があれば夏休み明けでも受け取りますのでぜひ取り組んでください。</p>	<p>合唱コンクールの曲を研究すること。ピアノ伴奏者は練習をしてください。</p>
技術	<p>※希望者のみ 技術・家庭科で学習した知識や技能をいかして製作した創造作品をつくってみましょう！審査に通れば地区・県代表として展示されます！ 条件は、縦+横+高さ=160 cm以下 重量 25 kg以下 詳しくはこちらから →</p>		<p><a href="https://www.ajgika.ne.jp/fair/25/doc/stud-guideline.pdf">https://www.ajgika.ne.jp/fair/25/doc/stud-guideline.pdf</a></p>
家庭	<p>※希望者のみ 食事づくりに挑戦してみよう！朝・昼・夕・タძれでも可。 内容 ①レシピ②完成した料理の写真</p>	<p>幼児のおやつづくりに挑戦！ ①教科書p231フルーツ寒天 ②授業で考えたレシピ ③作ってみたい幼児のおやつ ①～③の中から選び作って下さい。 条件 ①食材の写真 ②調理している様子がわかる写真 ③食べた人の感想 ※ロイロノートに8/25(月)までに提出！</p>	<p>サスティナブルクッキングレシピ 環境のことを考えて、買い物、調理、後片付けを工夫した料理のレシピを提出しましょう。どのような点がサスティナブルなのかを示し、ロイロノートにまとめ、提出しましょう。 ☆教科書P.86～87を参考にしてみましょう。</p>



# 美術 夏休みの課題

## 以下のコンクールの中から選び提出する(希望者のみ)

提出日は2学期最初の美術の授業とする。課題は2学期の成績に加味する。  
画用紙が欲しい生徒は終業式(7/18)の放課後に美術室にもらいに来ること。  
規格や注意事項を守りながら、さまざまなコンクールに挑戦してみよう!

コンクール名	内容	規格(サイズ)	注意事項
山火事予防ポスター	山火事予防を訴える内容。 山火事の恐ろしさ、山火事の予防や森林愛護の精神を絵に表す 必ず『山火事予防』の5文字を1回入れること	<b>必ずタテ描き</b> (54cm×39cm) 手描きで着彩はポスターカラー等の絵の具	必ず『山火事予防』の5文字を1回だけ入れること 他の文字は絶対に入れないこと 文字は遠くからでもわかる大きさと色で仕上げる
愛鳥週間ポスター	「愛鳥週間」にちなんだポスター 日本に生息する野性鳥類を主な対象とする 愛鳥思想の高揚普及の目的に沿ったものとする <b>家畜やペット、動物園で飼われているイメージは不可</b> テーマの例 自然の中で野鳥と人との交流をテーマとしたもの 野鳥の自然の姿をテーマとしたもの 野鳥の保護活動をテーマとしたもの	<b>必ずタテ描き</b> (たて51～55cm×よこ36～40cm) 手描きで着彩(PC作品不可) 画材の制限は無し	作品に必ず漢字で「愛鳥週間」の4文字のみを入れること 野鳥の写真やイラストは参考の範囲にとどめてください。元の写真・イラスト等を丸写ししたものは、賞が決定した後も取り消しする場合があります。参考にした本・写真・絵画等があれば、その資料名を必ず記入すること。
防災ポスター コンクール	地震、津波、火山噴火、台風、豪雪などの自然災害を対象とした 「防災」に関するもの(火災、事故などの人的要因による災害は除く) 防災に関する標語を入れること。標語は既製、創作を問わない	A3判以上、A2判以下 (30cm×42cm～42cm×60cm) たてよこ自由 画材の制限は無し	作品に適したあなたの考えた標語が好ましい 標語の例 「みんなで、広げよう、高めよう、防災の力」 「日頃からの備えがあなたを守ります」 「家具固定、そのひと手間が命を守る」
全琉小・中・高校 図画コンクール	① テーマは自由。クレヨン画、水彩画、アクリル画、版画、素描、平面デザインなどとし、原則画用紙に描くものとする。 ② 生徒の発達段階をふまえた個性豊かな作品であること。 ③ 応募点数は1人1作品まで。	大きさは四つ切り大(382mm×542mm)以内とし、それより小さい作品は四つ切りの台紙をつける。	作品はいずれも未発表の作品であること。ただし、学校内のコンクールは除く。
私たちの文化財	県内にある国、県、市町村指定の文化財やその他の文化財をテーマとし、文化財保護・愛護思想の普及の目的に沿ったもの 文字や標語は書き込まない 雑誌等に掲載された写真を描き写したりした作品は受け付けない	四つ切サイズ (54cm×38cm) たてよこ自由 画材の制限は無し	作品はいずれも未発表の作品であること。ただし、学校内のコンクールは除く。
西日本読書感想 画コンクール	指定図書の一部 各学年別に主催者が指定した図書に対する読書感想画 自由図書の一部 文学、自然科学、人文科学などその種類は問いません(ただし教科書、図鑑、辞典、雑誌、マンガ、写真集およびそれに準ずるものは不可)。	四つ切サイズ (54cm×39cm) たてよこ自由 画材の制限は無し	読んだ本のどんな点に感動したか、作画の動機または作画に当たって工夫、苦心したことなどを原稿用紙200字程度にまとめて作品の裏面に貼ってください。 応募作品は未発表の作品に限ります。 コンピューターグラフィックス(CG)の作品は不可

# 【夏休みのタブレット持ち帰り】について

## 1 タブレットPC使用のルール

タブレット型 PC は夏休みの課題などの学習活動のために使います。次のルールを守って使用してください。なお、タブレット型 PC は南風原町教育委員会より個人に貸し出しされているものです。取り扱いには十分に注意するようお願いします。

### (1) 禁止事項

- ・家庭以外の Wi-fi (フリー Wi-fi 等) には接続しない。
- ・SNS やゲームなど、学習活動に関わりのないことには使用しない。
- ・音声・音楽・画像・動画・ソフトウェア・アプリなどをダウンロードをしたり、アップロードをしない。
- ・壁紙の変更もしてはいけない。もし変更している場合はすぐに初期の設定に戻すこと。

### (2) 使用する前に確認すること

- ・落下の恐れがない状態であること・水等の近くでないこと・破損の恐れがないこと。

### (3) 機器の管理

- ・安全に保管できる場所を確保し、使用しない時は常にその場所にあるようにする。持ち運ぶ場合は、PC 専用ケースを利用しましょう。
- ・夏休み終了時は、タブレット PC を確実に学校に返却してください。(2 学期始業式の日持参)

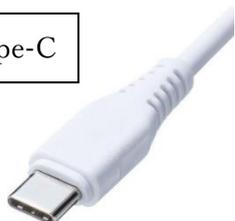
### (4) 速やかに先生 (担任) へ報告する事項(学校に電話連絡)

- ・故障、破損、紛失した場合 **※故意による破損の場合は弁償。**
- ・インターネット上には、みなさんの年齢や経験では正しく判断できない情報を載せたサイト、悪意を持ったサイトなど危険なサイトに入ってしまった場合。原則、危険なサイトには入れないように設定されています
- ・タブレット PC 本体やインターネットが使えなくなって、再起動をしても元にもどらない場合
- ・その他、トラブルが生じた場合

### (5) 機器の充電について

- ・学校で使用している充電器は持ち帰りませんので、充電器は各家庭で準備してください。  
※タイプ C の充電器であれば、どれでも充電できます。(100 均などで販売しているものでも可)

Type-C



## 2 ご家庭へのご協力願い

上記に示してあるルール以外に必要なことは生徒と相談の上、各家庭ごとにルールを決めて使用してください。

【例】タブレットの使用時間は午前 8 時から午後 9 時までとする。など。

# 夏休みの過ごし方（生活心得）

南星中学校生徒指導委員会

待ちに待った夏休みがいよいよやってきます。部活動の大会や、家族とのお出掛け、友人と遊ぶ約束、いろいろな計画を立てていることでしょう。有意義で充実した期間にしたいですね。

夏休みは、今までの規則正しい生活から、不規則な生活についついなりがちです。夜更かしなどせず、早寝早起き朝ごはんを継続しましょう。また、各教科の宿題や課題、3年生は受検勉強などにしっかり取り組みましょう。『「やりたいこと」は「やるべきこと」が終わってから！』夏休みの過ごし方が2学期のあなたを大きく成長させます。

また、海や川、レジャーに行く場合も安全に十分に注意しましょう。夏休み明け、みなさんと元気な顔で会うことを楽しみにしています！

## 1 夏休みの意義

- (1) 夏休み中の計画を立て、規則正しい生活習慣を培う機会とする。
- (2) 自分自身が興味・関心を持っていることに挑戦し、個性を伸ばす機会とする。
- (3) 心身を鍛え、健康・体力の保持増進を図る機会とする。

## 2 夏休みの生活目標

- (1) 学習について  
自分で考え計画的に学習を行う。
- (2) 家庭生活について
  - ①規則正しい生活を心がけ、家族の手伝い等も行い、綿密な計画のもと有意義な毎日を過ごす。
  - ②保護者との約束をしっかり守る。
  - ③キャリア手帳の記録を行う。

## 3 保健安全・事故防止について

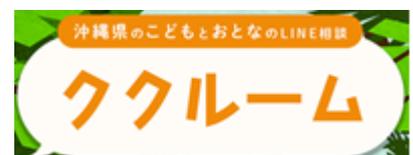
沖縄県警 文科省からの提供資料

- (1) 保健・安全について
  - ①健康診断の結果、治療が必要と診断を受けた生徒は夏休み期間に専門医の治療を受ける。
  - ②健康のため早寝早起きを心がける。
  - ③栄養バランスを考えた食生活と適度な運動を心がける。
  - ④熱中症（脱水症状）予防のため、こまめに水分補給を行い、外出時は帽子等を着用する。
  - ⑤感染症対策のため、手洗い・手指消毒を行う。



<https://drive.google.com/drive/folders/1L0SKXCtjDION6kzE7OhclI6QvAwUEkc-?usp=sharing>

- (2) 外出について
  - ①『行き先・同伴者・目的・帰宅時間』を必ず保護者に伝え、安全のため日没前には帰宅する。
  - ②生徒だけで、キャンプ・カラオケなどの遊技場等へは行かない。※クラス会などを含む
  - ③夜間外出や外泊はしない。  
保護者の責任の伴わない外泊（受け入れ側の保護者が同意した場合も含む）や深夜徘徊などは絶対にしない。深夜徘徊や無断外泊から飲酒、喫煙などの事件・事故などにつながる。自分自身をこれらの事件・事故から守るためにも、無断外泊や深夜徘徊などはしない。
  - ④服装に留意し、派手で目立ち過ぎるような格好をしない。
  - ⑤見知らぬ人と関わらない（金品の授受、車への同乗等）。
  - ⑥生徒間のトラブルが起こらないよう気をつける。



<https://npo-ek.org/kukuruum/>

通話料無料になりました

なやみいおう

**24時間子供SOSダイヤル** ☎ **0120-0-78310**

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

(3) 交通事故防止について

- ①交通ルールを守り、自転車の二人乗り、横断歩道の無い道路の横断、飛び出し等をしない。
- ②オートバイや車等の無免許運転、同乗をしない。
- ③スケートボードやリップスティック等、歩道や車道では乗らない。

(4) 水難事故防止について

- ①海水浴・釣り・キャンプ等に行く場合は必ず責任の持てる保護者に同行してもらう。
- ②遊泳禁止区域での遊泳、川やため池等、転落のおそれのある危険な場所へは立ち入らない。
- ③入水前はきちんと準備運動を行い、保護者の目の届く範囲内で泳ぐ。
- ④気分がすぐれない時や睡眠不足の時は遊泳しない（遊泳中は適度に休憩を取る）。
- ⑤天候や潮の流れには十分気をつける（台風接近時や大雨の際は絶対に海に近づかない）。

(5) 情報モラルについて（携帯電話・スマートフォン・タブレット端末など）

- ①SNS（LINE やインスタ、Tik Tok、Twitter、メール等）を使つての悪口や嘘、個人情報の書き込みやいじめ等、人を傷つけるような行為は絶対にしない。
- ②出会い系サイト等を絶対に使用しない。
- ③他人にむやみに自分や友人等の携帯番号やメールアドレス・LINE の ID 等を教えない。  
※迷惑メールや多額の不正請求、その他犯罪等のトラブルに巻き込まれる危険性がある
- ④夜遅くに電話を掛けることやLINE や SNS、メールを送ることなどはしない。
- ⑤保護者と使用上のルールの再確認を行い、犯罪に巻き込まれないようしっかり対策を行う。

## 4 部活動について

- (1) 顧問、副顧問の指示に従う（特に開始・終了・下校時間を厳守し、下校途中に寄り道をしない）
- (2) ケガや事故等がないよう十分気をつける。
- (3) 活動場所の整備、使用した用具の片づけや部室内の清掃等をきちんと行う。  
※休日中でも校内でのスマホ使用、自転車やサンダルの登下校は禁止！

## 5 不審者に対する心構え

- (1) 人通りの少ない道や裏通りを通らず、複数で行動する（特に部活動の登下校時や外出時等）。
- (2) 帰りが遅くなる時は必ず保護者に連絡する。
- (3) 不審な人に遭遇した場合、即座に周りの大人に助けを求めるか近隣のコンビニや商店、商業施設等の店員に依頼し、警察に通報をしてもらう。きちんと保護者にも伝え、学校にも連絡を行う。

## 6 その他

- (1) 夏休み期間の登校について（図書室・理科室解放日、三者面談、部活動等）
  - ①自転車やサンダルで登校しない。
  - ②スマホや携帯電話などを校内へ持ち込まない。
  - ③私服で登校しない。

(2) 迷惑行為・触法行為について

- ①地域やその他の場所でのタムロ・迷惑行為は絶対にしない。
- ②触法行為を絶対にしない。（喫煙、飲酒、無免許運転、万引きや窃盗、暴力行為等）

(3) 始業式について

期日：令和7年8月26日（火）B日課 【始業式・学活・火34（給食は無し）】

※12：35頃、完全下校予定（部活動は14：30以降可）17：00完全下校  
本校HPを毎日確認して下さい。



# 夏休みの健康管理

南星中学校 保健室

暑い毎日が続いていますね。「暑い」を英語で言うと「hot」ですが、ほかに「意欲に燃える」、「熱中する」という意味もあります。

もうすぐ夏休み。部活でも勉強でも、何か1つ熱中できることを見つけ、目標を持って、充実したホットな夏休みにして下さいね。



## ◆朝方の生活リズムを習慣づけましょう。

・規則正しい生活リズムは、健康づくりにおいて最も大切です。夜遅くまでテレビやゲーム、インターネットやスマホの画面を見ていると、質の良い睡眠がとれません。早寝早起きを心がけましょう。



## ◆一日3回の食事をしっかり摂りましょう。

・食生活をくずさないよう、いろいろな栄養を含んだ多くの種類の食品を食べるようにしましょう。また、冷たいものの摂りすぎも夏バテの原因になりますよ。



## ◆適度な運動をしましょう。

・部活動などで運動をしている人は良いのですが、そうではない人は、適度な運動を心がけましょう。適度な運動は、体の調子や頭の働きをよくしてくれます。

## ◆治療をすませましょう。

・定期健康診断結果で、歯の治療が必要な人、視力が低下していた人、耳や鼻に病気のあった人、精密検査が必要と言われた人は、保護者と相談し、夏休み中に、ぜひ病院でみてもらってください。

(治療票は、夏休み明けに保健室へ提出をご協力お願いします)



## ◆大切ないのちを守りましょう。(事故にあわないように)

・海や川は、思わぬ大きな事故が起こることがあります。友人だけで遊びに行くことがないようにしてください。必ず大人の人についてもらいましょう。また、自転車の乗り方等もルールを守り、事故のないように気をつけてください。



## ◆タバコ・お酒・薬物等、危険な場所・誘いに注意しましょう。

・夏休みに多いといわれる、タバコ・お酒・薬物等の誘惑。そんなことを誘う人は、あなたを大事に思ってはいません。危険なことに巻き込まれることがないように、強い心で、きっぱりと断りましょう。危ないと感じたら、その場から立ち去り、大人に相談してください。自分の健康・安全は自分で守る意識をもってください。



◆SNSのトラブルに注意しましょう。

なりすましの被害に遭わないために

⚠️ こんな事件が  
起こっています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。

…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



～知っていますか タバコ・アルコールの害～

タバコの害

- ・脳への血流が悪くなり、脳の老化を早める。
- ・脳細胞がにぶり、学習に悪影響がでる。
- ・心臓病 脳卒中 肺ガンの危険が伴う。
- ・皮膚が、カサカサになり、はやく老化する。
- ・将来、妊娠に異常が出る確率が高くなる。
- ・若い人ほど中毒になりやすく、やめたいと思っても難しく、お金もかかる。



\* 年齢が若い時期から

タバコを吸うほど、健康をおびやかされます。

お酒の害

- ・肝臓病の原因になる。
  - ・酔ってしまい自分の行動のコントロールができなくなり、事件に巻きこまれやすい。
  - ・一気飲みで急性アルコール中毒になり死亡することがある。
- \* 発育期の中学生は、肝臓の機能も発達中で、まだ十分にアルコールを分解する事ができません。



だから……

20才未満の人を法律で、タバコ・お酒の害から守っているのです。

\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*

この夏休みも、大きなけがや病気がないことを願い、2学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています(\*^\_^\*)

# 室内 今年も危険! 熱中症! こそ気をつけて!

**ポイント1**

**室温・湿度をこまめにチェック!**

部屋によって室温や湿度は異なります。温度計や湿度計を使用して、今いるお部屋の状況を確認するくせをつけよう!

**ポイント2**

**エアコンなどで温度を調節**

室温や湿度が高い時には、エアコンや扇風機などを使用して室内を快適に。すだれや遮光カーテンなども活用しよう!

**ポイント3**

**室内でも水分補給を!**

屋外に比べて、室内ではのどの渇きを感じにくいことがあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけよう!

**熱中症警戒アラートが発表されたら...**

- 外出は控え、暑さをさげよう!
- 暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期を!

**熱中症警戒アラート**



## 熱中症予防の基本! **こ** **え** **か** **け** も忘れずに!

**こ** **こまめな水分補給**

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

**え** **炎天下を避けよう**

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。

**か** **風通しを良く**

室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

**け** **健康管理!**

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

おかしい? と感じたら... **熱中症の応急処置!**

- ① 涼しい環境への避難  
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。
- ② 脱衣と冷却  
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。
- ③ 水分や塩分の補給  
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)
- ④ 医療機関へ運ぶ  
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

# 熱中症は **こえかけ** で防げる。

✓ **熱中症とは?** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな?

## と感じたら…**熱中症の応急処置!**

### **熱中症重症度 チェック!**

#### 重症度 **1**

めまい、立ちくらみ、  
筋肉のこむらがえりなど

#### 重症度 **2**

頭痛に吐き気、  
倦怠感など

#### 重症度 **3**

意識がない、痙攣、  
呼びかけに対する返事がおかしい、  
まっすぐに歩けない、  
高い体温であるなど

**熱中症は、  
家族で! 職場で! 地域で!  
防ごう!!**

### **1 涼しい環境への避難**

風通しの良い日陰や  
クーラーのある室内など、  
涼しい場所へ避難させる。



### **2 脱衣と冷却**

衣服をゆるめるなどし、  
体からの熱の放散を助ける。  
氷や水で首や脇の下、  
足の付け根などを冷やす。



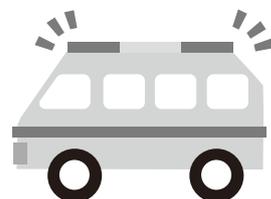
### **3 水分や塩分の補給**

冷たい水や、スポーツドリンクなどを  
与える。  
(ただし、意識がはっきりしていない場合、  
経口での摂取は厳禁)



### **4 医療機関へ運ぶ**

意識がはっきりしないとき、  
自力で水分摂取ができないときは、  
すぐに医療機関に搬送する。



#### ? **熱中症を引き起こす条件って何?**

【環境】 気温が高い、湿度が高い、  
日差しが強い、風が弱い  
【体】 激しい労働や運動によって、  
体内に熱がたまる、暑い環境に体が  
対応できない時

#### ? **どんな場所でありやすいのか**

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を  
発生するもの)の環境下  
※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め  
切った車中は特に注意!  
室内でも熱中症は発生しています

#### ? **どのような人がなりやすいのか**

脱水症状のある人、(寝不足や欠食時、  
前の晩の飲酒など)、高齢者、幼児、肥  
満の人、過度の着衣、運動不足の人、暑  
さに慣れていない人、病気の人、体調  
の悪い人