



北島中学校  
R3年 7月

梅雨が明けたらよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

## 健康な生活確認シートを実施してみようでしたか？

6月22日（火）～25日（金）の間に、全校生徒のみなさんを対象として「健康な生活確認シート」に取り組んでもらいました。現在の生活を振り返ってみようでしたか？現在、保健室ではみなさんの「健康な生活確認シート」を1枚ずつチェックしているところです。現時点での北中生の傾向は、次のように感じています。

- 朝食の摂取状況 : 9割以上の生徒は毎日食べている。
- 運動習慣 : 運動習慣のある生徒とない生徒が二極化している。
- 睡眠時間 : 24時以降に就寝している生徒もいる。
- メディア視聴時間について : 翌日が学校のある日に、6時間以上利用している生徒も少なくない。休みの日は、多くの生徒の利用時間が増えている。



健康な生活を送るための目標やスケジュールも立ててもらいました。7月上旬には、「健康な生活確認シート」を返却しますので、「健康観察票」をはさんでいるクリアファイルと一緒にはさんで、自分が計画したスケジュールを確認しながら、規則正しい生活リズムで毎日をすごしてもらいたいと思います。

## 校内の検温場所を追加しました！



暑くなってきましたが、感染症対策は続けていますか。徳島県教育委員会から新型コロナウイルス感染防止対策の一環で、部活動を開始する前にも検温を含む健康観察をするようにとの通知がありました。そこで、生徒のみなさんが密にならずに体温測定ができるように、新たに検温場所を増やしました。場所は、図書室前の柱です。生徒玄関から入ると、左右に検温できる場所がありますので、検温をしてから部活動に参加するようにしましょう。体温が高い時や体調が優れない時は、部活動には参加せずに下校するようにしてください。

### 熱中症 警戒アラート

#### 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。  
発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

**外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう**

熱中症を予防するためには、暑さを避けることが最も重要です。  
① 暑熱を避け、エアコン等を使用し、室温を調整しましょう。  
② 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

**熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう**

高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方です。これらの高齢者等のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を共にエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。

より詳しい情報は...  
熱中症: <https://www.mhlw.go.jp/>  
発表日: <https://www.jma.go.jp/jma/keiho/now/kuashi/kuashi.html>

## 熱中症警戒アラートを知っていますか！？

左の図は、環境省が作成している「熱中症警戒アラート発表時の予防行動」のリーフレットです。令和3年4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」が全国で開始されています。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと(※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位)に発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

保健室前掲示板に、リーフレットを拡大して掲示していますので、予防行動が実践できるように確認してください。

### こんな人は 危険大! 熱中症の大!

暑さに慣れていない人  
体力がない人  
寝不足、カゼ気味の人  
がんばりすぎる人

熱中症は 室内でも起こります!  
みんなで声をかけ合って防ぎましょう!

#### 夏こそ“みそ汁”で元気に!

**ポイント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。

**ポイント2 体を温める** エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりっていると、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。

**ポイント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。

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

気軽な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!