



池田中学校

2学期が始まり一週間が経ちましたが、体は疲れていませんか？生活リズムを整えて、心も体も学校モードに戻していきましょう。また、しばらくは暑い日が続くと思われます。熱中症対策も十分に行いながら学校生活を送りましょう。加えて、引き続き感染症対策を行っていきましょう。

2学期の身体測定が終わりました！

9月の身体測定では、4月に比べてぐんと身長が伸びている生徒もいましたが、体重が変わらなかつたり、減ってしまっている生徒がいました。まだまだ暑い日が続くので、好き嫌いせずにしっかりと食べてパワーをつけてください。身長や体重などの成長は一人一人違うので、友達と比べるのではなく、自分が前よりどのくらい成長したかを見るようにしましょう。

下の表は身体測定結果の平均です。「伸び」「増え」は、4月の身体測定の学年平均と比べたものです。

	身長 (cm)	伸び	体重 (kg)	増え
1年男子	154.3	+2.6	43.5	+1.0
女子	152.8	+1.1	46.4	-0.8
2年男子	162.3	+2.0	51.7	+0.6
女子	155.7	+0.7	48.5	-0.6
3年男子	164.5	+0.9	53.4	+0.5
女子	154.0	±0	48.0	-1.5

保健室からのお知らせ

【スクールカウンセラー】

- 1日, 8日, 15日, 22日, 29日 (10~17時)
- 1年生5分面接 9月15日から始まります。

一人ひとりが
意識して！

熱中症を防ごう！

夏休み中に、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

- 夜眠れず、朝すっきり起きられない (寝るのが遅い)
- 朝食を食べていない

特に、上の2つに当てはまる人は熱中症になりやすく、要注意です。

2学期が始まって間もなく、疲れもたまりやすい時期です。

体調管理をしっかりと生活しましょう。



☆生活のポイント☆

- 毎日湯船につかって1日の疲れをとりましょう。
(上手く汗をかける体にもなります！)
 - ゲーム・スマホは控えて睡眠時間を十分に確保しましょう。
 - 食事をしっかり摂ろう。特に朝食は、午前中のエネルギーと水分補給に繋がります。
必ず食べてから登校してください！
 - こまめな水分補給をしましょう。一気に飲んでも、体に上手く吸収されません。
多めの量の水分を準備しておきましょう。
- ☆熱中症は防ぐことができると言われています。規則正しい生活を送ることが予防の基本です。

新型コロナウイルス感染症予防対策をもう一度おさらいしよう！

手洗い

昼食前、トイレの後、清掃の後は必ず、石けんを使用して30秒を目安に手洗いしましょう。



ソーシャルディスタンスを保つ

休み時間に、友達との距離が近い人を見かけます。休み時間や移動教室の時もできるだけ距離をとるようにしましょう。

換気

感染を拡大させないためにもとても重要です。教室や廊下の窓を開けて、常時換気をしましょう。

体調が悪い時は自宅で休養

発熱や風邪症状(咳、のどの痛み、息苦しさ、強いだるさ)がある人は、登校を控えてください。もし登校して、体調が悪くなった場合は、早退することになってしまいますので、自宅で休養しましょう。

