

ほけんだより 9月

三次市立川地中学校
保健室通信
令和5年8月31日

7月21日から夏休みに入りましたが、あっという間に2学期が始まりました。夏休みの間、勉強や部活動だけでなく、家族で旅行に行ったり、親戚同士で集まったりと充実した夏休みになったのではないのでしょうか。

明日から9月になりますが、まだ暑い日が続いているので熱中症には気をつけましょう。熱中症は、運動後だけでなく、登下校中も熱中症になる可能性はあります。規則正しい生活を送り、熱中症対策をしっかりと行いましょう！



毎日朝ごはん！

朝ごはんを食べてこないと、熱中症のリスクを高めるだけでなく、勉強に集中できない、力がでない。に繋がります。毎日しっかりと朝ごはんを食べてきましょう。



水分補給を忘れずに！

私たちは、1日に2Lくらいの汗をかきます。登下校中や運動の際には意識的に水分補給をしましょう。

睡眠不足は敵！！

睡眠時間はしっかりと確保しましょう。夏休みの部活中、「深夜1時に寝ました。」という生徒がちらほらいました。睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。その日の疲れはその日にとるようにしましょう。



2学期が始まって数日・・・まだまだ暑さが続き、だるいな、疲れたなと感じる時があると思います。自分の健康を守るのは、自分自身です。少しでもいつもと違うな・・・と思ったら休むようにしましょう。



9月1日から給食がスタートします！！

8月29日に給食リハーサルを行いました。慣れない中、給食準備から片づけまで協力しながら行うことができました。慣れるまで時間がかかると思いますが、生徒全員で協力しながらやっていきましょう！また、給食が届くまでにたくさんの方々が関わっています。感謝の気持ちを忘れずいただきます！



このトラックで給食が運ばれてきます。



三次市三次学校給食センター外観
ここで皆さんの給食が作られています。



給食時間の様子



☆給食開始にあたってのお願い☆

給食当番は1週間のローテーションで行います。

金曜日に給食着を持ち帰り、洗濯・アイロンをして月曜日に持ってきてください。

マスクの準備もお願いします。

※給食着を忘れた場合→8:15までに職員室に来て教えてください。貸し出します。

