



じゅうじつ

なつやす

充実した夏休みに！！



あす にち きん から 42日間の夏休みになります。担任の先生や学年の先生からも話が合ったと思いますが、様々なことに目標を持ち、充実した時間を過ごしてほしいと思います。三者懇談会では、1学期の学習の様子や学校生活の様子、家庭学習の様子など担任の先生とお家の方からたくさんの方のアドバイスをもらったことでしょう。学習や部活動、生活面での目標を持ち、努力を重ねていきましょう。夏休みは、交通事故や水の事故にも十分に気をつけましょう。4月から、自転車に乗る時のヘルメット着用が努力義務化されました。部活動等で学校へ来るときはもちろんのこと、私用で自転車に乗る時もヘルメットを着用しましょう。

1、2年生のみなさんは、1学期の復習に力を入れましょう。「毎日〇時間は、家庭学習をする」、「スマホやゲームの利用は〇時までにする」など具体的な目標を決めて実行していきましょう。部活動がある人は、積極的に参加しましょう。

また、3年生のみなさんは、中学校卒業後の自分の進路についてしっかりと考え、本格的な準備を進める時期になりました。オープンスクールなどから正しい情報を得ること、その情報を整理すること、お家の方ともしっかりと相談すること、担任の先生からもアドバイスを受けることを通して自分の目標とする進路を定めていきましょう。充実の夏を過ごしてください。

今年も大変暑い夏になりそうです。熱中症防止をはじめ、健康管理には十分に気をつけていきましょう。

★★★★★ 熱中症を防ごう！！ ★★★★★



★「水分」をこまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

★「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。自分で手軽に作れる食塩水もよいでしょう。目安として、1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖分を補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすです。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

★「睡眠環境」を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠することで翌日の熱中症を予防しましょう。

★「丈夫な体」をつくろう



バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

9月の予定



1日(金)	2学期始業式	避難訓練	防災の日
3日(日)	吹奏楽部	STUDENT JAZZ FESTIVAL	中部大会(名古屋芸術大学)
4日(月)	実力テスト	三館所学習会	給食開始
6日(水)	課外講座	三館所学習会	
9日(土)	津市中体連秋季大会ソフトテニス競技		
(令和6年度津市中体連春季大会は、ソフトテニス競技はありません)			
11日(月)	三館所学習会		
13日(水)	2年生職場体験学習①	課外講座	三館所学習会
14日(木)	2年生職場体験学習②		
15日(金)	2年生職場体験学習③		
18日(月)	敬老の日		
20日(水)	課外講座	三館所学習会	
23日(土)	秋分の日		
25日(月)	三館所学習会		
27日(水)	校内研究会特別日課	課外講座なし	三館所学習会



こうむきゅうしび 校務休止日について

津市教育委員会では、8月13日(日)～16日(水)を校務休止日としています。この期間は、教職員が休暇等の取得により学校に不在となります。この期間の平日におきまして、学校への緊急連絡等が生じた場合は、津市教育委員会学校教育課(059-229-3244)にお電話いただきますようお願いいたします。保護者のみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

尚、吹奏楽部につきましては、18日(金)に神戸市でのコンクールが予定されていますので活動を行う日があります。よろしくお願いいたします。この期間も校舎長寿命化工事に伴う作業が予定されています。学校付近の道路を工事関係車両が通行しますので交通安全には十分に気を付けてください。