

はっぴーすまいる



令和8年7月13日
上野中学校 ほけんだより No.5 (1年生)

自分のために、時間を上手に使おう！

まとめテストⅠや懇談会が終わり、いよいよ中学校の夏休みが始まります。自由な時間がたくさんあるように思いますが、部活動に宿題、友達と遊ぶ時間、家族との時間、そして自分の時間と・・・、と考えるとあっという間に夏休みが終わってしまいます。

「夏バテでゴロゴロしているうちに夏休みが終わった」

「夏風邪をひいて、寝込んでいた」

というようなことにならないために、生活リズムをくずさずに計画的に「時間」を使うと・・・

「部活動もがんばったし、自分の時間もたくさんあって楽しかった」

「宿題を早くに済ませて、家族旅行を楽しめた」

中1の夏は、心も体もぐんと成長する時期です。9月の始業式一回り大きく成長した皆さんの笑顔が見れることを楽しみにしています。

直射日光をさける



熱中症

こまめに 水分・塩分を補給する



激しい運動は 暑さに慣れてから



に注意！

無理をしないで休む



熱中症クイズ、いくつ答えられるかな？

【第1問】人が1日にかく汗の量はどのくらいでしょう？

- 1 500ML のペットボトル 1本分
- 2 500ML のペットボトル 2本分
- 3 500ML のペットボトル 5本分

【第2問】熱中症になってしまったとき、冷やすといいのはどこでしょう？

- 1 おでこ
- 2 首とわきの下
- 3 おしり

【第3問】熱中症になりにくい体づくりのひとつとして、「有効なお風呂の入り方」があると言われています。それはどれでしょうか？

- 1 毎日、冷たいシャワーを5分間浴びる
- 2 40度のお風呂に10～15分つかる
- 3 お風呂に入らないようにする

第1問の答「3」

人が1日にかく汗の量は、約2.5リットルと言われています。過酷な状況に置かれた場合、1時間で最大1～2リットル、1日最大12リットルもの汗をかくと言われています。ものすごい量です。

第2問の答「2」

熱中症になってしまった場合は、太い血管が体の表面の近くを通る部位を重点的に冷やすとよいです。他に、手のひらや足の付け根を冷やすといいです。

第3問の答「2」

お湯にしっかりつかることで、代謝が上がり、入浴中にサラサラの汗がかけられるようになると熱中症にかかりにくくなると言われています。



くどいようですが、「これくらいなら」「自分は関係ない」ではなくなっています。犯罪につながります。加害者、被害者にならないために、以下の5つのことは覚えておきましょう。



悪口やうわさ話を書き込まない



自分の身体の写真や動画を送らない



自分や知り合いの
個人情報を載せない



無断で写真や動画を載せない



ネットで知り合った人に会わない