

# 思いやり

～「考動」しよう～



大里東中学校 2年 学年通信 R5. 6. 23

## 学校保健委員会を行いました。

6月7日（水）、明治乳業の稲垣様を講師にお迎えして、熱中症と水分補給について話をいただきました。梅雨に入り、じめじめとした日が増えています。また、気温が急に上がり、体調を崩しがちな時に、タイムリーな内容でした。体内での水分の役割、水分不足のサイン、熱中症の予防対策などを、クイズも交えてわかりやすく教えていただきました。「自分の体は自分で守る」そして、周りの人の変化にも気付くことのできる人たちでいてほしいと思います。



【クイズを交えて】



【1番だと思う人 ハイ！】



【3番だと思う人 ハイ！】

### 【生徒の感想より】

- 学校では、授業が終わるごとに水分補給をするとよいとわかった。今の水筒では小さいから、大きな水筒に換えようと思う。
- 水分は、一度にがぶ飲みするよりも、小まめに飲むとよいと知ったから、これからは、200～250mlを目安に飲もうと思う。
- 屋外だけではなく、室内でも熱中症になると初めて知った。
- のどが渴いていなくても、積極的に水分を補給しようと思った。
- 体を冷やすには、太い血管がある場所を冷やすといいと知った。
- 睡眠不足や朝食を食べないことも原因の一つだと知ったので、気を付けたい。
- 今までスポーツドリンクを凍らせて持ってきていたが、5～15度くらいがよいと教えてもらったので、凍らせないで持ってこようと思う。
- 部活動の時に友達の様子がおかしかったら、日陰で休むように言いたい。

### 【保護者の皆様へ】

#### 職場体験活動の事前訪問について

日時：6月30日（金） 時間：5、6時間目の総合の時間

必要なもの：・自転車（自転車登校をお願いします） ・ヘルメット  
・カッパ（雨天時）

※ 各事業所へ出かけます。自転車の安全点検、カッパやヘルメットのご準備など、お手数をおかけしますがよろしくお願いします。