

# PROGRESS

～みんなで歩もう～

令和5年度 美川中学校

第1学年 学年通信

令和5年7月7日(金)

No. 13



## ～給水タイム・熱中症を防ごう～

7月に入ったばかりですが、とても暑い日が続いています。先週26日(月)に「すこやかタイム」という時間を設け、熱中症が起きる仕組みや熱中症の予防方法について学びました。熱中症の原因には、気温や湿度が高いなどの環境要因、寝不足などの生活習慣、激しい運動や年齢といったその他の要因の3つの要因があることを知りました。その中でも、自分で気を付けられる生活習慣や予防法に目を向け、その見直しを行いました。また、一日に必要な水分摂取量はどれくらいか考え、自分の生活を振り返ってみると、「朝、全然水分をとっていない」「学校にいるときに水分をとれていない」など、水分をあまりとることができていなかったことに気付く生徒もいました。



保健委員会からの働きかけで7月3日から19日までの間、帰りの会開始後に1分間の「給水タイム」を全校一斉に実施しています。1分間で約200mlの水分をとり、部活動や下校中の熱中症予防を行うことを目的としています。まだまだ暑い日が続く予報です。十分な量の水分を持参するようご家庭での準備をよろしくお願いします。

## ～1学期保護者会について～

10日(月)～12日(水)に保護者、生徒、担任の三者で保護者会を行います。1学期の様子や夏休みの生活などについてお話しできたらと思います。懇談時刻につきましては、各担任から配付された予定表でご確認ください。駐車場については、台数に限りがありますので、できる限り徒歩または自転車でご来校ください。自転車で来られた場合は、正門から入り、中庭に停めてください。また、スリッパをお持ちください。お忙しい中ですが、よろしくお願いします。

### ◆来週の予定◆



| 日  | 曜 | 朝  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6                  | 行事予定  |
|----|---|----|----|----|----|----|----|--------------------|---|
| 10 | 月 | 読書 | 月2 | 月3 | 月4 | 月5 |    |                    | 保護者会 45分授業・掃除あり<br>部活あり 15:30 下校完了<br>部活なし 13:05 下校   |
| 11 | 火 | 読書 | 火3 | 火4 | 火5 | 火6 |    |                    | 保護者会 45分授業・掃除あり<br>部活あり 15:30 下校完了<br>部活なし 13:05 下校完了 |
| 12 | 水 | 読書 | 水3 | 水4 | 水5 | 水6 |    |                    | 保護者会 45分授業・掃除あり<br>部活あり 15:30 下校完了<br>部活なし 13:05 下校完了 |
| 13 | 木 | 読書 | 木1 | 木2 | 木3 | 木4 | 木5 | 木6                 | 情報モラル教室(オンライン) 6限<br>生徒議会 15:35 下校完了                  |
| 14 | 金 | 読書 | 金1 | 金2 | 金3 | 金4 | 金5 | 大掃除・<br>ワックス<br>がけ | 17:15 下校完了  |

※7月10日(月)～12日(水) 保護者会 4時間授業(給食、掃除あり)

午後の部活動については各部の計画表でご確認をお願いします。