



## 熱中症事故の防止

休業明けは生徒が暑さや運動等に体が慣れてない場合があります、熱中症事故の発生リスクが高い時期と考えられます。次のことに留意しましょう。

- ・活動前に水分補給をする。
- ・活動中や活動後にも適切に水分を補給する。
- ・互いに水分補給や休憩の声掛け等を行う。
- ・体調不良により下校やその他活動が困難だと感じた場合にはためらうことなく先生等に伝えましょう。



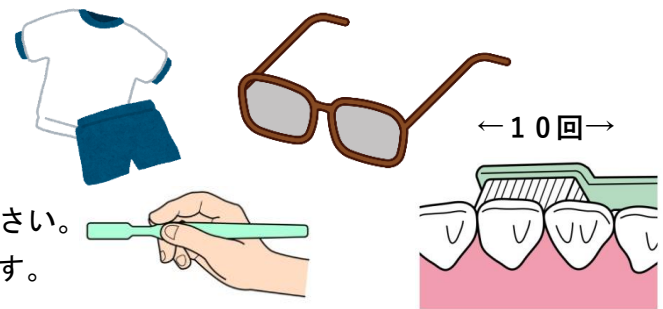
## 身長、体重、視力測定、歯磨き教室を実施します。

- 日程**
- 1年：9月4日（月）4限
  - 2年：9月6日（水）1限
  - 3年：9月1日（金）1限

**服装** 体操服（半袖半ズボン）、靴下

**持ち物** 眼鏡を持っている人は、忘れないください。

**歯磨き教室の内容** 歯磨きの仕方の基本を練習します。



## 体調調整 week

生徒保健委員会主催

**日程** 8月29日（火）～9月5日（火）

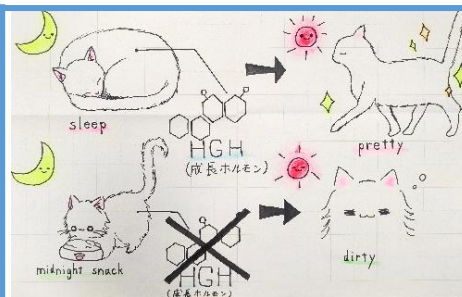
**目的** 生活リズムを整え、2学期からも元気に活動する。

**チェック項目** 就寝時刻 起床時刻 朝食摂取

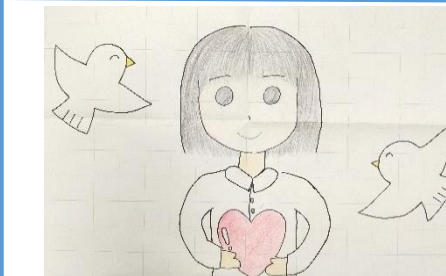
### 知って得する睡眠の役割…(挿絵:生徒保健委員)



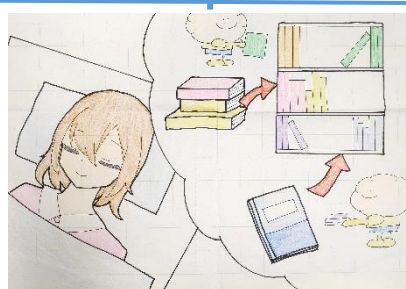
成長ホルモンが出て、体を成長させたり体の疲れをとってくれたりする。



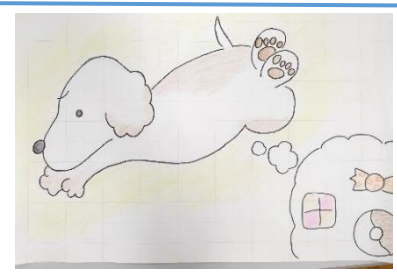
成長ホルモンにより肌の新陳代謝が促され、肌がきれいになる。



寝不足は脳が疲れ、イライラする。心に余裕があれば、優しくなれる。



記憶を整理し、定着させる。



寝不足になると体力回復のため、食欲が増し、太りやすくなる。