

茨木市立三島中学校 6 月 カレンダー（変更になることがあります。）

日	月	火	水	木	金	土
5月28日	5月29日 給食	5月30日 給食 ○	5月31日 給食 ○	1 給食 ○	2 給食 ○	3
	振替休日	火1～5水5	水123火6水5道 歯科検診(1年全クラス) (3-1～3)	木1～5 6限:研究授業(3年) 歯科検診(2年全クラス) (3-45)	1年:金1～5総 2・3年:金1～4総総 6限:生徒総会	
4	5 給食 ○	6 給食 ○	7 給食 ○	8 給食 ○	9 給食 ○	10
	月1～5木6	火1～6	水123テ水5道 4限:単元テスト 11:00 Jアラート	1年:金1～5 2年:金1～4総 3年:第1回実力テスト	木1～6	
11	12 給食 ○	13 給食 ○	14 給食 ○	15 給食 ○	16 給食 ○	17
	月1～5火6	木1～6	水1235道 13:30眼科検診 部活停止 学習会	火1～6 部活停止	1年:金1～5総 2・3年:金1～4総総 部活停止	
18	19 給食 ○	20 給食 ○	21 給食 ×	22 給食 ×	23 給食 ○	24
	木1～6 部活停止	1年:金1～5 2・3年:金1～4総 部活停止 学習会	道テテテ 第1回定期テスト① 部活停止	総テテテ 第1回定期テスト② 部活停止	総テテテ 第1回定期テスト③	
25	26 給食 ○	27 給食 ○	28 給食 ○	29 給食 ○	30 給食 ○	7月1日
	月1～5木4	火1～6 前期各種委員会 (中間)	水1235道	木1～6	1年:金1～5総 2・3年:金1～4総総	

7 月以降の主な予定

7/11 (月)～18 (火) 45分授業
期末懇談：午後なし
7/19 (水) 大掃除
7/20 (木) 終業式
8/25 (金) 始業式



熱中症に気をつけよう！

熱中症予防のための3つの心得

- ◆「無理は禁物」
- ◆「渴く前に飲む」
- ◆「早めに判断」



「無理は禁物」の意味

⇒ 熱中症の発症は環境条件のみならず、体力や体格、体調、暑さへの馴れの程度等個人(主体)に関する条件に左右されるので、たとえ気温や湿度がそれほど高くない場合でも決して無理をしてはいけないという意味。

「渴く前に飲む」の意味

⇒ 体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下するので、渴いたと感じる前からこまめに水分(塩分)を摂ることが重要という意味。(水分の補給には、0.1～0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクが適当)。

「早めに判断」の意味

⇒ 熱中症は、急速に進行し重症化する病態なので、少しでも兆候があればすぐに判断して対処することが必要という意味。