

# 生徒指導通信

茨木市立北中学校  
生徒指導推進委員会  
No.4

## 入学 & 進級おめでとうございます。

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2,3年生のみなさん、進級おめでとうございます。いよいよ2020年度が本格的にスタートしました。新型コロナウイルスの対応で、行事などが縮小される部分もありますが、どうしたらお互いの命を守りながら、学校生活の中で仲間と共に楽しむことができるか、考えてみましょう。こんなときだからこそ仲間を大切に支え合う北中を、みなさんでつくっていきましょう。

## 熱中症の予防・対策

暑くなってきました。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。長い間、休校が続き体力も低下しています。まずは、適切な食事、十分な睡眠をとること、水分補給を行い、適度な運動を行うことで、体力をつけていきましょう。

### ① 水分をしっかりととりましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分を取りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### ※ 冷水器（ウォータークーラー）の使い方

コロナウイルス感染防止のため、今年度より冷水器が写真→のようになりました。そこでいくつか守ってほしいことを伝えます。

① 直接飲まない



② コップか水筒に入れて飲む



③ 水を出すときは、足元にあるペダルを踏む。ココは使わない



### その他

・水筒（ペットボトル）の回し飲みはダメです

・体育や部活がある日は多めに水分を持ってきてください。

### ② 睡眠をしっかりととりましょう

しっかりと寝て疲労回復しましょう。また、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症をふせぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



### ③ 丈夫な体をつくらよう

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



### マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効であり、基本的な感染症対策として重視されています。ただし、マスクの着用により、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。よって高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがある。

・屋外で、お互いに十分距離がある場合はマスクをはずす。

屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずす。

・マスクをはずして休憩をとる。

周囲の人と距離を十分に取れる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要。

・服装にも配慮。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける。

## 部活動が始まります

### 仮入部について

① 見学・仮入部期間 6/16(火)～23(火)

→ 見学・仮入部期間は5時まで活動。土日なし。

② 入部申込 6/24(水) MT時までに担任に提出

③ 活動開始 6/24(水) 部活発足式から

1年生：積極的に見学に行こう！！

2,3年生：優しく教えてあげてください。

### 主な活動場所

