



1st ステージが終了しました。休校期間があったため短い1st ステージでしたが、この2か月間、生徒のみなさんは毎日勉強や部活に一生懸命取り組んできました。

感染症が流行しているなか、生徒のみなさんが元気に夏休みを迎えられるのは、生徒一人ひとりの感染症予防と、ご家庭の支援のおかげだと思います。

さて、いよいよ夏休みがスタートします。楽しく充実した生活を送るために、まず感染症対策をしっかりとしましょう

夏休み明けの2nd ステージに、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

【1年生保護者のみなさまへ】

コロナウイルス感染症対応のため延期されていた、**心臓検診**の日程が決まりましたのでお知らせします。

**一次検診日：9月18日(金) 二次検診日：9月18日(金)**

(一次検診終了後に、対象者のみ二次検診を行います。)

**二次検診(レントゲン撮影)日：10月5日(月)**

その他の検診につきましても、決まり次第お知らせさせていただきます。よろしくお祈りします。

## 夏休みも感染症対策を徹底しましょう

7月に入って、新型コロナウイルスの感染者が栃木県内でも再び増えてきました。みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますが、今までどおり感染症対策をしっかり行い、感染しないよう行動しましょう。

### ○ 体調管理を継続しましょう

- 夏休みの検温チェック表を配付しました。毎朝測って記入し、8月17日に忘れずに提出してください。
- 湿度が高い日が続いています。梅雨が明けると、気温もどんどん高くなります。気づかないうちに体は疲れているので、十分な睡眠をとりましょう。

休み中でも夜更かしはせず、決まった時間に起きて、決まった時間に寝るという規則正しい生活を身に付けて、夏休み明けの学校生活がスムーズに始められるようにしましょう。

### ○ ウイルスから体を守りましょう

- 外から帰ってきたときや食事の前、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。
- 外出はできるだけ短時間にし、マスクを着用しましょう。

**体調が良好な人も、引き続き、感染予防につとめましょう!**

# 身体計測結果

4月に行った身体計測の結果です。身長と体重は石橋中学校の平均です。視力は、視力検査の結果、裸眼・矯正視力でB以下だった生徒の人数です、該当生徒には「受診のすすめ」を配付したので、病院での診察を受け、受診報告書の提出をお願いします。

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	154.0cm	151.2cm	159.0cm	154.3cm	165.7cm	156.0cm
体重	48.5kg	43.4kg	50.2kg	47.7kg	55.7kg	50.5kg
視力	55人	47人	36人	49人	55人	66人

発育には個人差があります。平均の数字は、同年代と比較してあくまでも目安です。発育速度にも差があり、早い時期に成長する子とゆっくりの子がいます。自分らしく成長することが大切です。

## 熱中症に注意しましょう

今年はまだ梅雨が明けていないため涼しい日が続いていますが、梅雨が明けると気温は急激に上がります。体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険があるため注意が必要です。

運動の前にはウォーミングアップを念入りにする、運動中は休憩をこまめにとるなどの熱中症予防対策をしっかりとしましょう。また水分補給にはスポーツドリンクが効果的です。のどがかわいていなくても水分をとることを心がけましょう。

**① 暑さに慣れていないときは要注意**



- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日

運動量を少しずつ増やす

# 熱中症

部活時にみんなで見たい4つのこと


**③ みんなの様子をみつけたら声がけをする**



- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

大丈夫?ではなく、どうしたの?と声がけを

**② 体調が悪いときは部活を休む**



- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

### 熱中症 予防と対応の基本

**予防には**

- こまめな水分補給
- 無理をしない



**なってしまったら**

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



**④ 病院へ行ったほうがよいのは**



- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない