

1 学期お疲れさまでした！さて、明日から夏休みが始まります。すぐに夏期講習も始まりますが、スイッチを切り替えて、しっかりと自分の身になるように講習を受けましょう。何事もメリハリが大切です。勉強するときは勉強する、行事のときは行事を楽しむ、部活の時は目標をたてて部活に打ち込む、休養するときはおもいっきり心と体を休める、こんな生活ができれば、有意義に主体的に前向きに生活できるのではないのでしょうか？8月4日からは立佞武多も始まります。元気に参加して、自分たちもおもいっきり楽しみつ、地域の盛り上がりにも五高生として貢献しましょう！

生活習慣をあまり乱すことなく、健康で充実した夏休みを過ごしてください！  
3年生の皆さんは進路達成に向けて頑張ってください！

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

## 夏休みの生活について

### 生活リズム



- ★夏休みでも早寝早起き！！ 時間を有効に使いましょう！
- ★食事は1日3回規則正しく！栄養バランスも考えて！
- ★家でダラダラしすぎない

活動する時間、  
ゆっくり休む時間。  
メリハリが大切！



### スマホ・SNS



- ★ダラダラやりすぎない！ 時間は有効に使いたい！
- ★書き込む言葉は慎重に！ 読み返す習慣を！
- ★安易に写真をのせない！ 他人も自分も！
- ★見知らぬ人とのやり取りに注意！

リスクがあることも忘れずに！簡単に会ってはいけません！

- ★歩きスマホに注意！

周りが見えていなく危険です。交通事故はもちろん、痴漢やひったくりなど犯罪者のターゲットにもなりやすくなります。



SNS で知り合った  
人には会わない



個人情報や顔写真を  
アップしない



人を傷つける言葉  
を書かない



### 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた  
悪口の投稿を拡散した  
けなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でも  
OK！と言われて引き受けた「間  
バイト」だった。気づかないうち  
に、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも  
のってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされた  
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる  
分、普段とは違うトラブルに巻  
き込まれることがあります。自  
分の言動ひとつで自分を含めた  
誰かが傷つく可能性を想像する  
ことが大切です。

困ったときは  
迷わず大人に相  
談を。



困ったことが起きた  
場合には、すぐに親  
や先生など、周りの  
大人に相談してくだ  
さい！

Classroom の「なんでも相談窓口・  
面談申込み」にあるフォームも活用し  
てください。

## 熱中症に注意！

★気温が高い日、湿度が高い日、急に暑くなった日は要注意！

★水分補給はこまめにする！

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう！

★十分な睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動で暑さに負けない体を作る！

### 〈熱中症の応急処置〉

水分をとるときは、経口補水液等で水分補給をする



涼しい場所で横にする



服をゆるめる



首・わきの下・脚の付け根を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

**WBGT**ってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）参照

| 暑さ指数 (WBGT)     | 活動の目安             | 注意事項                         |
|-----------------|-------------------|------------------------------|
| (31以上) 危険       | すべての活動で熱中症がおこる危険性 | 外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する         |
| (28以上31未満) 厳重警戒 |                   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意      |
| (25以上28未満) 警戒   | 掃除などの活動でもおこる危険性   | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る    |
| (25未満) 注意       | 激しい運動などでおこる危険性    | 危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も |

## 誘惑に負けない！



酒、タバコ、夜遊び、薬物…絶対ダメです！

## 天気急変や水の事故に注意！

★雷を甘く見ない

建物の中や車の中に避難する。木の下は絶対ダメです。傘も危険です。

★急に暗くなったら要注意

★遊泳禁止区域で遊ばない

★水辺や水中でふざけない

★天気の悪い日は海にいかない



## 定期健康診断結果のお知らせ

夏休みは治療のチャンス



定期健康診断の結果を全員に配付します（通知表と同封で郵送します）。自分の結果をよく確認し、検査や治療が必要な人は、夏休み中に病院受診するようにしましょう。特に、むし歯がある人は、**むし歯の治療**をするようにしましょう。

受診の際は、「受診のおすすめ」の用紙を忘れないで持って行ってください。記入してもらった用紙は2学期に必ずH R担任が保健室へ提出してください。

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下（授業、部活、登下校等）でケガをして受診した場合は、申請により医療費が給付されます。書類の提出を忘れている人は提出してください。また、書類をまだもらっていない場合（保健室で配布）等は、保健室までお知らせください。

学校管理下におけるケガ等は、子ども医療費受給資格証は使用せず、いったん医療費を医療機関に支払い、学校で日本スポーツ振興センターの災害共済給付の申請手続きをすることになりますので、お間違えないようよろしくお願いします。

学校でケガをして病院へ行く場合は、病院へ行く前に、保健室から日本スポーツ振興センターの書類を持って行くことをお勧めします。

☆高校1年生女子の皆さんと保護者の方へ

子宮頸がんワクチンの公費による接種は今年度末（令和9年3月）までとなっています。3月までに3回接種するためには、初回を9月までに接種する必要があります。まだの人は早めに検討、予約をすることをお勧めします。子宮頸がんは、ワクチン接種により、高い確率で予防できるがんです。