

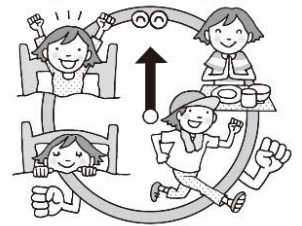
1学期お疲れさまでした！1学期の最後は文化祭、スポフェスとおおいに盛り上がりましたね！皆さんの楽しそうな笑顔がたくさん見られて良かったです。

さて、明日から夏休みが始まります。すぐに夏期講習が始まりますが、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だと思います。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つ、地域の盛り上がりにも五高生として貢献しましょう！

さて、最近全国的にまた新型コロナウイルス感染症の罹患者が増加傾向のようです。「KP.3」という変異株で感染力や免疫を回避する力が高いようです。これから各地で様々なイベントもあるため、手洗い等、それぞれができる感染対策をしましょう。ただし、暑い環境下でのマスク着用は熱中症の要因となるため、状況に応じて自分で判断しましょう。（暑い環境下、感染リスクが低い状況では、熱中症予防のためマスクはできるだけはずしましょう。）

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



## 暑さには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！

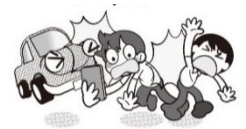


### スマホ・SNS



- ★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だけなのに、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「闇バイト」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！

生徒指導部の Classroom にある相談申込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〉

水分をとれるときは、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つけましょう。

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	掃除などの活動でもおこる危険性	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	激しい運動などでおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
(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

※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

## 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HR担任か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た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。

☆子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種 (H9~H19 年度生まれ対象) が今年度末 (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。(高1までの定期接種も同様です。)