

☆7月7日は七夕☆  
お願いよりも目標を

梅雨が明けたらいいよい夏本番！！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。

七夕に願いを書くその起源は江戸時代と言われ、寺子屋に通う子どもたちが書道や裁縫の「上達」を祈っていたそうです。「お願い」というより「目標」に近かったようです。

自分のなかで「できるようになりたいこと」「上手になりたいこと」「挑戦してみたいこと」ありますか？

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる機会です。  
暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね



## 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- おなかが痛い  頭が痛い  食欲がない  イライラする
- 眠れない  だるい  落ち着かない  集中できない
- やる気がでない  人と会うのがめんどう

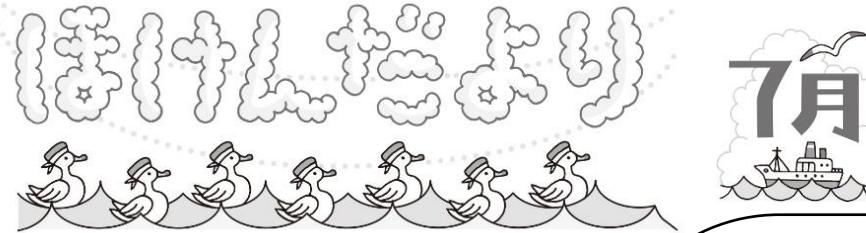
うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



担任の先生・学年の先生・顧問の先生・保健室カウンセラーの先生…。

カウンセラーの菱田（ひしだ）先生：毎週火曜日予約制

（声をかけやすい先生に伝えてください。後日、時間等をお知らせします）



## 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		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

第一中学校では、体育や部活動などの活動の際、活動場所において熱中症計で暑さ指数を測定し、時間おきに記録をつけています。安全に活動できるよう指数の高い時には活動を中止したり、エアコンのきいた室内での活動に切り換えるなどの対応をしていきます。夏休み中の活動も同様にしていきます。何かご不明な点などありましたらご連絡ください。

4月から始まった健康診断が終わりました。

夏休み前にまではすべての治療勧告を配布いたします。

歯科検診以外は、病気や疾病の疑いのある場合に配布いたします。

（歯科は検診を受けた人すべてに結果をお渡しします）

治療勧告が届きましたらなるべく早めの受診をお願いいたします。

ご協力ありがとうございました。

### 健康診断

受診のおすすめをもらった人は  
病気や異常の疑いがあるので、  
病院で診てもらいましょう。  
早めに受診すれば治療も早く終えられます。

