



NO.4

羽曳野市立高鷺南中学校
2025年7月1日

あっという間に7月になり、いよいよ夏本番です。日中は何もしなくても汗をかく日が増えてきました。そこで気を付けなくてはならないのが「熱中症」です。体育やクラブがある日は多めに水分を持ってくるようにし、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をするように心がけましょう。また睡眠不足も熱中症になりやすくなります。夜更かしはせず、毎日しっかり寝て体調を整えておきましょう。



保護者の方へ

4月より行っている健康診断において、受診が必要と判断された人や未受検の人にはお知らせのプリントを配付しています。夏休みの期間を利用して受診をお願いします。また、受診されましたら結果を学校までお知らせください。その他、健康面で気になることがある人も学校まで連絡をお願いします。

健康診断結果一覧は1学期の懇談会で、成長曲線は2学期の懇談会で配付させていただきます。結果についてなど、何かご質問があれば保健室までお問い合わせください。

7月の予定

2日(水) 歯科検診予備日 13:05～
※6月5日の歯科検診欠席者のみ

～7月の「南中おしゃべりサロン」のお知らせ！！～

場所 : 音楽室

時間 : 終礼後～ 約30分程度

※おしゃべりサロンを利用する場合は、事前に保護者の方に下校が遅くなることを伝えてから参加するようにして下さい。

【7月のおしゃべりサロン開催日】

7月7日(月) 終礼後30分程度

(急な変更や中止になる場合は朝の会等で連絡します。)



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー	風向き	湿度
「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。	エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。	眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。