

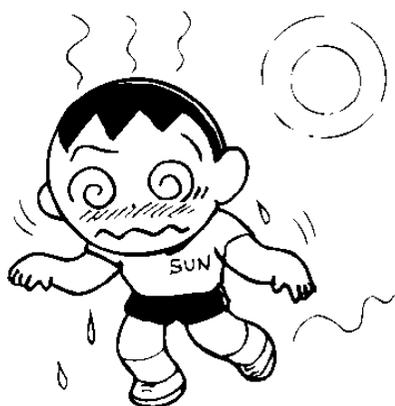
3年生学年だより

2017/6/27

岸和田市立北中学校

ああ～... 暑い!

ここ数日間、暑い日が続いていますね。暑かったらどうしても気持ちもしんどくなってしまいますか？しかもまだまだ気温は上がっていきます。なので、今からの季節に気を付けないといけないのは『夏バテ』です。夏バテになると食欲の低下や睡眠不足になってしまいます。このような症状を予防するためにどのような生活をすればいいか2つ紹介します。



・飲み物に注意しよう!

- ① カフェインを含まない水や麦茶がおすすめ。
- ② スポーツドリンクやジュースは糖分を多く含むため注意が必要。
- ③ 冷たいものばかり飲まない。(胃が冷えて夏バテになりやすい)

・エアコンに注意。

環境省が推奨する夏の室内温度は28度とされています。(少し 暑い気が...)
エアコンはつけっぱなしで寝るのではなく、寝る1時間前にエアコンをかけて冷やしておき、タイマーをセットするか切ってから寝るようにしよう。



これら以外にも予防方法があります。例えば、食事だとビタミンB1を摂取したり、クエン酸を摂取するなどがあげられています。1度調べてみてもいいかも知れませんね!

これから勉強する人が多いと思います。しっかり勉強しようと思えるならまずは自分の体を大切にしましょう。暑さに負けるな!!

(滝本 拓也)

2017年 7月 行事予定表 3学年用

日	曜	行事と日程	絵	その他
1	土			
2	日			
3	月	火1～6 生徒議会	○	
4	火	学年集会 月2～6	SC ○	仕事体験(2年)
5	水	水1～6	○	仕事体験(2年)
6	木	木1～6	○	
7	金	金1～6	○	
8	土			
9	日			
10	月	全校集会 月1～6	○	
11	火	火1～6 専門委員会	SC ○	
12	水	水1～6 (午後) 3年クラスマッチ	○	
13	木	木1～6 特別時間割 3年研究授業	○	
14	金	金1～4 期末懇談会①	○	
15	土			
16	日			
17	月	海の日		
18	火	金56木12 期末懇談会②	SC ○	水泳実習(2年)
19	水	水34木6金6(3年) 期末懇談会③	○	水泳実習(1年)
20	木	終業式 大掃除 学活	×	
21	金			
22	土			
23	日			
24	月	自習教室・補習 9:00～11:50		
25	火	自習教室・補習 9:00～11:50		
26	水	自習教室・補習 9:00～11:50		
27	木	自習教室・補習 9:00～11:50		
28	金	自習教室・補習 9:00～11:50		
29	土			
30	日			
31	月	自習教室・補習 9:00～11:50		

(8月の予定)

7日(月) 全校登校日、21日(月) 学年登校日(宿題提出があります。)

..... きりとりせん

通信欄 (No. 4) 3年 () 組 () 番 生徒氏名

保護者氏名

ご意見、家での様子、最近感じる事、何でも結構です。