

やる気・笑顔・感謝！ 西中！みんなで乗りこえよう！

栃木県において新型コロナウイルス感染症の複数のクラスターが発生し、感染者が増加傾向にあることから、本県の警戒度が「感染拡大注意」に引き上げられました。

笑顔で2学期がスタートできるように、新型コロナウイルス感染ゼロを目指して、一人一人がここでもう一度心を引きしめていく必要があります。

夏休みを十分に注意して過ごし、新学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

今が頑張り時！西中のみんなで乗りこえていきましょう。

新しい生活様式

1. 毎朝、体温を測って体調チェック&記入
2. 3密「密閉・密集・密接」を避ける
3. こまめな石けん手洗い
4. ソーシャルディスタンス
(人との距離2m)
5. 咳エチケット「マスク着用」
←熱中症に気をつけて

すぐそばに
見えないおばけ!

夏の○○不足に気をつけて!

- 石けん手洗いをしない
- 食べた後、歯みがきしない

こんな人



「衛生習慣不足」のおばけ

コロナ対策による外出自粛で、つつい食事後の歯みがきを忘れてしまう! また、ダラダラとお菓子や食事など長時間食べ続けることで、お口のケアの意識が薄れてしまいませんか? 体の免疫力を低下させないために、石けん手洗いと、歯みがきで、衛生習慣を保ち続けることが大切です。

- のどが渇くまで水分をとらない
- マスクで喉の渇きがわからない
- 水筒など持ち歩いていない

こんな人



「水分不足」のおばけ

体の約70%が水分だということを知っていますか? 汗や尿でどんどん体の水分は失われていくので、「のどが渇いた!」と思った時は、すでに脱水症状が始まっているのです! 少しずつこまめに水分をとることが大切です。

- 冷たい物ばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人



「栄養不足」のおばけ

冷たい物ばかり飲食していると、胃腸が冷えて働きが衰え、食欲が無くなってしまいます。あっさりしたものだけ食べていると、成長期のみなさんにとっては栄養不足となり、体が悲鳴をあげてしまいます! そうめんや野菜や肉類をトッピングしたり、温かい物を飲んだりして工夫しましょう。

- 夜更かししている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人



「睡眠不足」のおばけ

寝る時間が遅いと、体内時計のリズムが乱れて、朝が起きられなくなります。それを繰り返して悪循環に! また、夜中に脳から出される成長ホルモンの量が減って、成長の妨げにもなってしまいます! 早寝・早起き・朝ご飯・朝うんちのリズムを崩さず、心も体も健やかに成長しましょう。

新型コロナウイルス重症化予防のために、口腔ケアが大切!!

手洗いと同じくらい効果的な歯みがき! ぜひ日頃の口腔ケアを見直し、新型コロナウイルスの予防に努めましょう。

夏休みは治療のチャンス



内科検診・視力検査・尿検査の結果で、医者に行った方がいい生徒だけに、色つき用紙で通知を配布してあります。部活に勉強に忙しい中学生ですが、早いうちに受診を済ませましょう。特に、尿検査三次検診は、1か月以内に受診するようになっていきますので、注意してください。また、視力の低下など、毎年のことだからとそのままにするのではなく、定期受診の目安として受診しましょう。3年生は、治療を済ませることで、受験に向けてスイッチを切り替えるよい機会です。なお、必ず事前に病院に電話で問い合わせをしてから通院しましょう。

ネット世代のみなさんへ 絶対に忘れないでほしい3つの「？」

これ、載せるとどうなる？

一度のせた言葉などの情報は、二度と消えないと心得よ！誰に見られてもだいじょうぶなものだけを！

これ、ウソ？ ホント？

ネットの情報はすべて誰かが編集・加工したもので、わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言ってる場合もあることを心得よ！

これ投稿したらどうなる？

誰か見えないからバレない？ ネットは誰でも見る世界。どこから必ず伝わる。その言葉は、相手の顔を見て堂々と言えますか？

ネット利用が増える夏休み！自分も友だちも傷つけることのないよう考えて利用しよう！

健康診断の日程

現時点で、新たに決定した日程をお知らせします。
(状況によっては、変更になります。)

★**心臓一次検診** 8:50~

【1年全員】9月18日(金)

★**心臓二次検診** PM

◎X線【1年該当者】11月2日(月)

◎心電図【 ” 】11月10日(火)

★**耳鼻科検診** 13:00~

【3の1・3の2・3の3・3の4】9月14日(月)

【3の5、2年全員】9月15日(火)

【1年全員】12月1日(火)



フレイクタイム

外出を控えたり、先の見通しが持てなかったりと、思春期のみなさんもストレスがたまっていると思います。心が疲れていると、体にも影響が出てきますね。

夏の定番天文現象「ペルセウス座流星群」が、今年も8月12~13日を中心に、活発な活動が見られるそうです。空の条件が良いところで1時間あたり30個ほど流れ星が飛ぶとか。星空を見上げることで、疲れた目や心を癒すのもいいかもしれませんね。流れ星に願いを…。見る時は、くれぐれも安全やマナーに気をつけて！

