



豊後大野市小中一貫教育校緒方学園 緒方中学校 学校だより

青雲の大志

令和6年7月22日

NO.52 文責 校長 内海真理子

【学校教育目標】 自他を尊重し、論理的な思考力と豊かな表現力で、粘り強く課題解決を図る生徒の育成

大分県中学校総合体育大会 選手壮行会



県体出場選手勢ぞろい

7月19日（金）県体出場選手の壮行会を行いました。**卓球部**（嘉藤花さん・弓琴音さん・船越悠真さん）**剣道部**（合澤翔真さん・山浦新太郎さん）**陸上**（高山景慧さん・足田幸輝さん・田部紗羅さん）が出演します。

陸上は、7月23日・24日にレゾナックドーム大分、剣道個人戦は26日に杵築市文化体育館、卓球個人戦は26日に大洲アリーナで行われます。

練習の成果を発揮し、**納得のいく試合**になることを期待しています。皆さまも、応援よろしくお祈りします。

早寝・早起き・朝ごはん で 熱中症対策を！

朝食をとらないと...

朝食をとらないとその分の水分補給量が減少するため、**脱水や熱中症**になりやすい！とくに朝食は一日の始まりの体に必要な栄養素補給の機会になります。

★朝食をとると...

- 体温を上げてくれる！
- 体内のリズムを整えたりしてくれる！
- 勉強や仕事の効率が大きくUP！

毎日朝食は食べよう！

7月19日（金）生徒会保健部が「規則正しい生活と熱中症について」というテーマで、保健集会を行いました。よく調べて、とても分かりやすいプレゼンでした。スライドの一部を通信に掲載します。読み返して、体調管理に役立ててください。

睡眠の効果

睡眠をとる場合→**疲労回復**ができる！**免疫力**が向上する！
取らない場合→**熱中症**になるリスクが上がる

熱中症の初期症状の出た時の対処法

- 涼しい場所へ移動して衣服をゆるめる
- 水分補給と塩分の補給をおこなう
- 扇風機やうちわなどで風をあてる
- 体があつければ保冷剤、氷、脇の下や太もものつけねを冷やす



安全に大人になるために

終業式の前に、いつも生徒を見守ってくださっている豊後大野市警察署生活安全刑事課の方が、夏休みの生活についてお話しくださいました。内容を少し紹介します。ご家庭でもご確認ください。



- ◆安全で幸せに生活するために、私たちは「ルール」の中で生きている。**まずはルールを守る**こと。例えば、ゲームやアプリの**年齢制限**。あれは、**ルールを破った場合は危険にさらされる恐れがある**という意味。（お酒やたばこと同じ）
- ◆**交通ルール**も、中学生だけで**川に遊びに行かない**というルールもしっかり守ってほしい。
- ◆**SNSへの不用意な書き込み（動画等も含む）は絶対にしない**。一度ネット上に出てしまうと世界中に拡散され、容易には消すことが出来ない。それが後々、就職などに影響することもある。
- ◆君たちに、あれこれうるさく言う大人、親や先生や警察は、君たちに安全に大人になってほしいから、責任のない人は、「いいよ、いいよ」と言ってくれるかもしれないが、**責任のある人はダメ**という。