



県北中学校 第1学年だより No. 7	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p style="color: red; font-size: 24px; font-weight: bold;">～春風～</p> <p>温かい雰囲気、みんなが幸せ になれる学年をめざそう！！</p> </div>  </div>	2019年 5月23日 文責 高野 靖紀
---------------------------	--	-------------------------

もうすぐ衣替え

寒暖差の激しい日々が続いていますが、衣替えの時期が近づいています。県北中学校では、1週間の移行期間を設けて、完全実施に向けて準備を進めてもらっています。

移行期間 5月27日(月)～5月31日(金)

毎日の気温を考え、各自の判断で冬服、夏服のどちらかを着てください。

完全実施 6月3日(月)

6月3日(月)以降は、原則夏服のみとなります。



熱中症予防

今月は、5月だというのに、30℃にせまる日が何度かありました。中体連の大会に向けて、毎日の部活動もますます熱が入ってきていますが、熱中症が非常に心配されます。

熱中症は、何よりも予防が大切だと言われています。次の予防策を参考にして、絶対に熱中症にかからないように注意しましょう。尚、県北中では、年間を通して自分の水筒を持参することができます。中身は、水またはお茶になっています。ミネラルが豊富な麦茶がおすすめです。



- | | |
|---------------------|------------------|
| ① 「水分」をこまめにとろう。 | ② 「塩分」をほどよくとろう。 |
| ③ 「睡眠環境」を快適に保とう。 | ④ 「丈夫なからだ」をつくろう。 |
| ⑤ 「気温と湿度」をいつも気にしよう。 | ⑥ 「室内」を涼しくしよう。 |
| ⑦ 「衣服」を工夫しよう。 | ⑧ 「日差し」をさけよう。 |
| ⑨ 「冷却グッズ」を身につけよう。 | ⑩ 「飲み物」を持ち歩こう。 |
| ⑪ 「休憩」をこまめにとろう。 | ⑫ 「暑さ指数」を気にしよう。 |



暑さ指数とは・・・

人間の熱バランスに影響の大きい①気温 ②湿度 ③ふくしゃ輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。
 「環境省熱中症予防情報サイト」から見るすることができます。

生徒総会の様子

21日に生徒総会があり、生徒会活動について全校生で審議しました。



来週の予定

5月27日(月)			
1	月1		
2	月2		
3	月3		
4	月4		
5	月5		
6			
普通授業	給食あり	簡単清掃	部活なし

5月28日(火)			
1	火1		
2	火2		
3	火3		
4	火4		
5	火5		
6	火6		
短縮授業	給食あり	簡単清掃	部活あり

5月29日(水)			
1	水1		
2	水2		
3	水3		
4	水4		
5	水5		
6	水6		
普通授業	給食あり	普通清掃	部活あり

5月30日(木)			
1	木1		
2	木2		
3	木3		
4	木4		
5	木5		
6	木6		
普通授業	給食あり	普通清掃	部活あり

5月31日(金)			
1	金1		
2	金2		
3	金3		
4	金4		
5	壮行会		
6			
短縮授業	給食あり	簡単清掃	部活あり

