

保健だより7月号



武生第五中学校

暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか。水分・塩分補給をこまめにして、熱中症対策を心掛けていきましょう。体調管理を徹底して、楽しい夏休みを迎えましょう。

○メディア週間について(6月1日～6月6日)

今回は1年生9人、2年生は4人、3年生は6人が「がんばったで賞」を達成していました。学校でタブレットを使う機会が多い分、家でメディアを使わず目を休める時間をつくって素晴らしいです。2学期は10月頃にメディア週間を行う予定です。次回もしっかり取り組みましょう!

みなさんが書いてくれた感想をいくつか紹介します。

<頑張ったこと、続けたいこと>

- 2日間だけノーメディアで過ごすことができました。
- 音声だけを聞いたりしていました。
- 休日の夜10時以降はYouTubeを見ませんでした。

<問題だと思うこと 改善したいこと>

- 休日にメディアを多く見てしまいました。
- 部屋を明るくして使うようにしたいです。



○心肺蘇生・AED講習会のお知らせ

五中に救急車が到着するまでに、どのくらいの時間がかかるか知っていますか?

答えは、約15分です。

その15分の間で、重要なポイントが2つあります。1つ目は、素早く心肺蘇生を行うこと、2つ目はAEDをすぐに準備することです。今回の講習会では、その2つのポイントについての実習を行います。今回学んだことをしっかりと覚えておき、いつどんな時でも他の人の命を救うための行動がとれる人になってほしいと思っています。

日時：7月3日(月) 5限目

対象：生徒、教員

持ち物：体操服

講師：南越消防組合 中消防署 職員様



忘れずに持ってきてください!