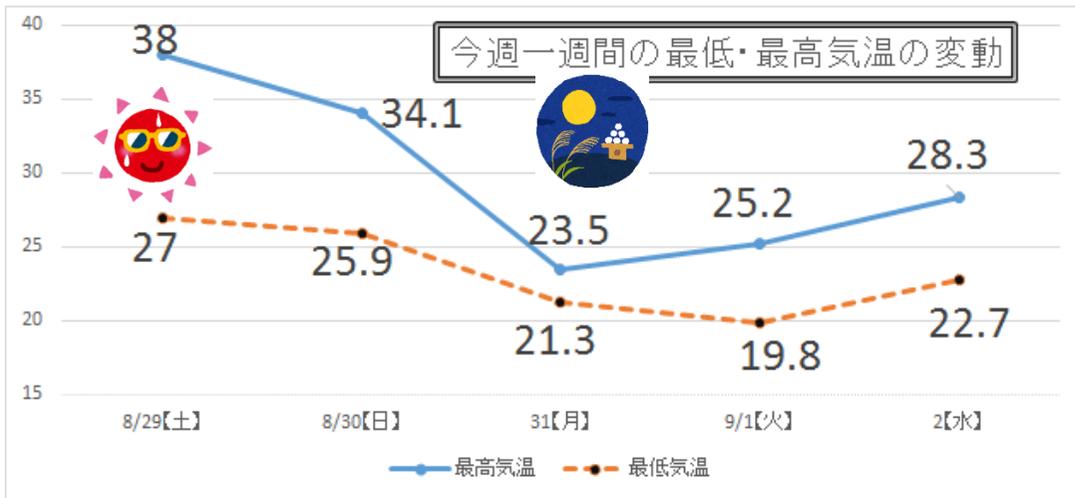


笑顔あふれる学校・思いやりあふれる学校・チャレンジあふれる学校
 令和2年度 飯野中学校 学校だより 第37号
 自律 志保井が丘 協働
 挑戦 2020.9.3発行 文責 校長 目黒 満 創造
 教師・保護者・地域がみんなで見守り、みんなで育む学校

体調管理・健康管理をしっかりと！

今週1週間の福島市の最高気温の推移を見てみると下のグラフのようになります。



先週の土曜日には、体温よりも高い38度を記録したかと思えば、駅伝大会の前日は23.5度と、最高気温で15度近くの差がありました。また、現在近づいている台風10号が週末に日本列島に再接近するようです。その影響で、南からの高温で湿った空気が入ってくれば、さらに過ごしにくい気温や湿度になるかもしれません。



生徒の中には、「なんだか身体がだるい。」「咳が出やすい。」とか「疲れやすい。」「食欲が



出ない。」なんていう人が結構いるのではないのでしょうか。今年の夏の猛暑・酷暑・炎暑の疲れと、急激に気温が下がったための体調の崩れがあるのかもしれませんが。2週間後には中間テストが待っていますので、体調を崩している人は、栄養バランスの取れた食事と十分な休養を取りながら、早めに体調を戻してください。エネルギーを十分に蓄えた上で、



計画的に学習に取り組み、授業に集中できるようにしてください。



2学期が始まって早くも2週目が終わります。まだまだ暑い日があるとは思いますが、徐々に季節は秋に向かっていきます。夕方、気がつくと虫の声がたくさん聞こえるようになっていきます。

学問の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋とも言われます。自分の健康管理をしっかりと、健康で充実した学校生活を送れるようにしていきましょう！

