



令和7年7月17日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿健一郎

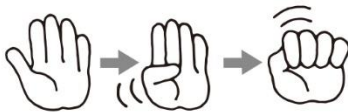
毎日暑い日が続いていますが、体調管理はきちんとできていますか。明日から夏休みが始まります。
長い休みになりますが、基本的な生活習慣を崩さず、暑さに負けない体を作ってほしいと思います。
また、夏休みは1学期の生活を振り返り、健康や学習について見直す良いチャンスでもあります。健康診断の結果、
疾病が見られた人や治療が必要な人は、夏休み中に病院で診てもらってください。

覚えておいて

世界共通の「助けて」のハンドサイン

SOS・SOS・SOS

緊急事態に陥ったとき、しかも言葉が通じない環境や怖くて声が出せない状況だった場合、
みなさんはどんなふうに周りに助けを求めますか？
コロナ禍で在宅時間が多くなりDV被害が増えた際に、ビデオ通話の相手など
にSOSを出すためにカナダで生まれた「シグナル・フォー・ヘルプ」というハン
ドサインがあります。



- ① 手のひらを見せる
- ② 親指を曲げる
- ③ 親指を隠すようにして拳をにぎる

知っておけば、
自分を守ることにも
誰かを助けることにも
つながるかもしれません。



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜はどっち?

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜
のことです(②は冬が旬の野菜です)。カ
ラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強
い日差しから実を守るためだといわれます。
旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は
夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜も
たくさん食べましょう。



保護者の方へ

1学期に行いました健康診断で、未受診や医師より「異常の疑い」等の所見があった場合には
「定期健康診断についてのお知らせ」をお子様にお渡ししています。できるだけ夏休みの間に受診をしてい
ただき、受診結果の提出をお願いいたします。