



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

まいにちあつひつづたいちょうかんりあしたなつやすはじ
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。

なが きほんてき せいかつしゅうかん くず からだ つく おも
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つ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。

おぼ 覚えておいて

世界共通の「助けて」のハンドサイン

$s_0s_0s_0$

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るますか？

コロナ禍で在宅時間がが多くなり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
おやゆびま
② 親指を曲げる
おやゆびかく
③ 親指を隠すようにして
こぼす
拳をにぎる

○ 知つておけば、
○ じぶんまも
○ 自分を守ることにも
○ だれ たす
○ 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 荘養満点・夏野菜を食べよう!



なつ や さい **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

せいいかい なつ や さい なつ しゅん むか や さい
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にだといわれます。
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。

すいぶんほきゅう
水分補給ができる
いじょう すいぶん なつやさい からだ ひ こうか
20%以上水分の夏野菜 体を冷やす効果も! イナナ

ほうふ
ピタミン・ミネラルが豊富

からだ ちょうし ととの あつ たいのう 体の調子を整えよとすこしの工夫

はん にく さかな たまご い

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。