

# あかつき 暁

あかるく かがやく つしまの きぼうのおか

津島市立暁中学校便り

令和5年11月10日(金)

## 健康管理をしっかりと

今週の水曜日11月8日は、二十四節気では「立冬」でした。ただ、その前日の7日には、東京の都心で最高気温27.5度となり、100年ぶりに11月としての最高気温を更新した、というニュースが流れました。気象情報では、来週からは、気温が低くなる予想です。このように寒暖差が激しくなっているので、体調を崩しやすくなります。

また、先週の「ほけんだより」でもお知らせしましたが、10月26日には愛知県にインフルエンザ注意報が発令されました。その後も、インフルエンザの感染者数が増え続けているようです。

健康管理には、次のようなポイントがよく示されます。

- ・ 気温に合わせて衣服の調節をする。
- ・ 感染症予防の対策をしっかりとる。
- ・ 十分な睡眠、栄養摂取等を含め、規則正しい生活をする。



これ以外にも、一人一人が自分の体調に合わせて、健康管理をすることが大切です。

暁中生だけでなく、保護者の皆様、地域の皆様が、健康で過ごされることを祈っています。



## 協働避難訓練を実施しました

10月31日(火)、唐臼こども園の避難訓練に、3年生が参加しました。

水害を想定した高所への避難で、唐臼こども園から暁中学校まで徒歩で移動します。その往復の安全確保として、3年生が園児の手を引いて歩きました。10歳ほどの年齢の違いがあり、3年生には新鮮な感覚があったようです。その様子を見てみると、とても心が温まりました。中学生にとっても、素敵な行事となりました。

災害が発生した場合、中学生には、地域の一員として、地域に貢献する活動をしてほしいと思います。今回の経験から、その意識を高めてくれることを期待しています。

