

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6年11月6日(水)

健康管理をしっかりと

明日11月7日は、二十四節気では「立冬」です。他にも、各種の団体が決めている記念日として、「鍋の日」や「知恵の日」があります。

さて、今年は暑い夏でした。気象庁の6・7・8月3か月間のデータ（愛知県・名古屋地点）では、猛暑日（最高気温35度以上）の日数は39日で、平年差は+24.7となっていました。また、ニュース等を見ても、最近まで夏の装いで過ごす人が多かったように感じます。しかし、先週あたりからすっかり様子が変わり、多くの人が長袖だったり上着を着たりという感じになりました。夏から秋を飛び越え、冬になったように感じる人もいるのではないのでしょうか。このように季節の変わり目で、寒暖差が激しいときには、体調を崩しやすくなります。しっかりと健康管理に努めたいところです。

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する。
- ・ 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。



進路説明会、ありがとうございました

10月30日(水)には、3年生の進路説明会にお越しいただき、ありがとうございました。

この数年、愛知県の高校入試等に関する事で、日程をはじめ多くの変化があります。中学校からも、情報を正確に提供していきますので、よろしく願いいたします。



また、3年生はもとより、1・2年生も、新しい入試制度やシステムに対応していく必要があります。愛知県教育委員会のホームページを、機会があれば閲覧してみてください。

<愛知県教育委員会URL> <https://www.pref.aichi.jp/site/aichinokyoiku/>