

学校元気アップからのお知らせ



令和2年9月吉日
大阪市立東中学校
学校元気アップ地域本部

短い夏休みを終えて2学期がスタートしました。今年も残暑が厳しいですが、2学期はいろいろな行事が予定されています。各自、体調を整え、学校生活を楽しく過ごしましょう。

夏休みに、学校図書館補助員の井上さんと元気アップで蔵書点検と図書室の整備を行いました。手にした本は元の場所にきちんと戻すようにしてください。

9月図書室開館スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	01 昼 放課後 17:00まで	02 昼 放課後 17:00まで	03 昼 ×	04 昼 ×	05	06
07 昼 放課後 17:00まで	08 昼 放課後 17:00まで	09 昼 放課後 17:00まで	10 昼 放課後 17:00まで	11 昼 放課後 16:30まで	12	13
14 昼 ×	15 昼 放課後 17:00まで	16 昼 放課後 17:00まで	17 昼 放課後 17:00まで	18 昼 放課後 16:30まで	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 昼 ×	29 (昼) 体育大会予備日 (17:00まで)	30 昼 放課後 16:30まで	01	02	03	04

熱中症〇×クイズ ~正しいのはどれ?~

- ① 熱中症の症状が出た時、真水だけを飲んでいると症状が悪化する。
- ② 熱中症の死者は、屋内と屋外では圧倒的に屋外が多い。
- ③ 風邪や下痢の時は熱中症になりやすい。
- ④ 暑い日でも体育館など日の当たらない所で運動すれば熱中症にならない。

答えは裏面です。

熱中症予防の鉄則

- ★水分補給⇒こまめな水分・塩分の補給をしましょう。
- ★熱中症になりにくい室内環境を⇒扇風機やエアコンを使った温度調整。室温が上がりにくい環境確保（こまめな換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水 等）
- ★暑さ対策⇒通気性の良い吸湿・速乾の衣服の着用。保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる身体の冷却。
- ★外出時の注意⇒天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。日傘や帽子の着用。日陰の利用。こまめな休憩。

ボランティアをして頂ける方は学校までご連絡ください。

学校電話 06-6941-0195（元気アップ担当まで）



話題になった本 2004年～2019年

2004年



博士の愛した数式

2005年



夜のピクニック

2006年



東京タワー、オカンとボクと、時々、オトン

2007年



一瞬の風になれ

2008年



ゴールデンスランバー

2009年



告白

2010年



天地明察

2011年



謎解きはディナーのあとで

2012年



舟を編む

2013年



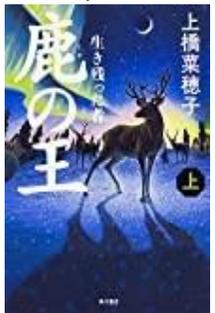
海賊と呼ばれた男

2014年



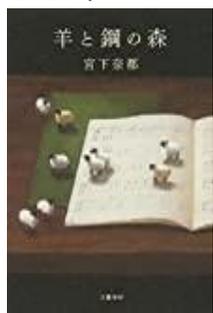
村上海賊の娘

2015年



鹿の王

2016年



羊と鋼の森

2017年



蜜蜂と遠雷

2018年



かがみの孤城

2019年



そして、バトンは渡された

熱中症〇×クイズ ～正しいのはどれ？～答え

- ① ○ 水を飲み過ぎると、体液中のナトリウム濃度を下げまいとして尿量が増え、800mlの水を一気に飲んだとしても2～3時間で全て尿で出るといわれています。
- ② × 熱中症により亡くなった人の約半数が屋内であったというデータがあります。特にあまり外出することがなく、自宅などで過ごすことの多い人は要注意です。
- ③ ○ 体調不良のときは、水分や体温の調整がうまくいわずに熱中症になりやすくなります。
- ④ × 気温や湿度の高い中、屋内といえども長時間の運動は厳禁です。こまめに休憩をとって水分補給をすることが大切です。