



家庭学習で学力向上

家庭学習は、学校で学習したことをしっかり身につけるために、また、自ら学ぶ習慣をつけるためにとてもたいせつです。蓮田市では、中学生のうち58.6パーセントの生徒が、授業以外の勉強時間は1時間以上と回答し、およそ4人に1人が2時間以上と回答しています。

学校の授業時間以外の学習時間 (平成25年度埼玉県小・中学校学習状況調査より)

Table with columns for grade level (学年), study time (勉強時間), and percentage of students. Rows include elementary school 5th grade (小学5年) and middle school 2nd grade (中学2年).

* () は蓮田市の回答。四捨五入のため合計は100%になりません。

家庭学習での留意点...なるべく時間を決めて行く/計画を立てて行く/テレビを見ながらしない/よい姿勢で行う/わからなかったところは必ず質問する

教職員研修について

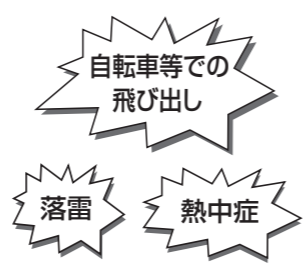
県や市、学校では、夏季休業中に教職員向けのさまざまな研修会を行っています。8月6日には、パルシーで蓮田市教職員人権教育全体研修会が行われました。

安全に自転車に乗ろう



熊谷市で行われた交通安全子供自転車県大会では、蓮田中央小が団体41校中、第9位と健闘しました。

夏休みは解放感もあり、子どもたちの事故も増える時期です。家庭でも今一度、外出の際はじゅうぶんに注意しましょう。



子どもたちの事故防止!

図書館だより

* 司書のおすすめ *

神さまのいない日曜日

入江君人著 角川書店

死者がはびこるようになった世界。死してなお生き続ける者を安らかに眠らせる「墓守」として暮らしていた少女の日常は、ある男との出会いによって急激に変化する。(理)

6月5日 利用者 ▶ 9999人 貸出点数 ▶ 4万1130点

9月5日 休館日 ▶ 毎週火曜日、6歳・16月・23月

図書館 ☎ 769-5198



「さまざまな技があって奥が深いところが卓球の魅力です」と部長の小泉麻衣さんと坂本彩人さん。関東大会出場を目標に練習に励んでいます。

卓球部 蓮田南中学校



くらしのノート

蓮田市消費生活センター (商工課内) 内線248

質屋を装ったヤミ金融にご注意ください

質屋を装って高金利でお金を貸す、いわゆるヤミ金融による被害が全国で相次いで発生しています。ターゲットは主に年金受給者で、年金支給日に口座から返済金が自動的に引き落とされる仕組みになっています。返済が確実に実行されて質流れすることはないため、ほとんど価値のない品物が質入れされています。

- List of contact information for various centers: 県民相談総合センター, 県消費生活支援センター, 市の相談窓口, 蓮田市消費生活センター, 県民相談総合センター, 埼玉弁護士会法律相談センター.



第6回 健康増進課

根立 美佐子 課長

じゃんたぶう じゃんたぶうが気になるあの人にお話しを聞いちゃうこのコーナー。じゃんたぶうは蓮田市けんこう大使に任命されているので、今回は市民の皆さんの健康をサポートする健康増進課の根立課長に、夏の健康について教えてもらいます。

根立課長 こんにちは。健康増進課長の根立です。今年の夏も暑い日が続いて、のどが渇きますね。皆さん、水分補給はきちんとできていますか。体の水分が不足すると、恐ろしい病気を引き起こす可能性があるんですよ。

じゃんたぶう じゃんたぶうはイベントなどでよく汗をかくので、水分補給はしっかり行っていますが、恐ろしい病気とはどのようなものですか。

根立課長 まず、脳梗塞です。体内の水分が減ると血液が濃くなり血流の速度が低下し、血が固まりやすい状態になります。その結果血栓が出来、血管を詰まらせ脳梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

じゃんたぶう 血液をサラサラにするために水分補給はたいせつなんですね。

根立課長 そしてもう一つが熱中症です。脱水状態になると体にたまった熱を逃がす機能が低下し、体に熱がこもり、熱中症になります。室内は直接日光が当たらないので安全と思いがちですが、室内でも熱中症になることがあるので、注意しましょう。

じゃんたぶう 1日にどのくらいの水分を補給したらいいですか。

根立課長 人間の大人は体の60パーセントが水分なので、食事以外で一日に最低1.5リットルから2リットルの水分補給が必要です。夏は暑さで食欲がなくなり、食事を抜いてしまう傾向があるので、こまめな水分補給を心がけましょう。起床時と就寝時には、それぞれコップ1杯の水を飲むことをおすすめします。汗をかいたら水分とともに塩分も取りましょう。

じゃんたぶう 適切な水分補給を行って、きちんとした食事とじゅうぶんな睡眠で暑い夏を健康的に乗り切りましょう。今日はありがとうございました。

