



生徒指導だより

第 5 号

夏に向けて Ver

令和 5 年 5 月 19 日

体調を崩さないようにするための準備を



①水分補給=水筒準備 ②熱中症対策=服装の工夫 ③ルールを守って清潔感 体育で帽子着用

先週から気温がどんどん上がり、夏に近づいてきたなあと感じる季節になってきました。教室でも暑くて気分が悪くなったり、体育の授業で熱中症に近い状態になった生徒も出てきました。この時期を元気で乗り越えるために、それぞれがしっかりと準備していきましょう。

① 水筒の準備を!

これからの季節はこまめな水分補給がとても大事になってきます。体育の時だけではなく、休み時間にも水分を摂りましょう。特にマスクを着用している人は喉の渇きを感じにくいと言われています。体調を崩さないためにも、意識的に補給して下さい。



水筒：お茶、スポーツドリンク

*ペットボトルで持ってくる場合は自分のものと区別がつくように、必ずカバーをつけること

置き場所：ロッカーか廊下のサブバックをかけるところ

② 熱中症対策を!

みなさんも知っていると思いますが、熱中症は酷くなると命にかかわる怖いものです。自分の身体を守るために、熱中症対策をして下さい。朝、どんな服装で登校するか、選択する際は、今日の気温や自分の体調も踏まえてチョイスできるといいですね。



体育の時、運動に適した帽子を着用しても構いません

③ ルール、マナーを守って清潔感!

暑くなると汗をかきます。それに伴って香り付きの汗拭きシートがゴミ箱に捨てられていることが昨年ありました。またある教室では様々な匂いが混ざって気分が悪くなる生徒もいました。汗のにおいが気になる人もいると思いますが、汗拭きシートは無香料のものを使って下さい。集団の中で生活していることを忘れずに、自分のことだけではなく、周りの人のことも考えて行動しましょう。また身だしなみを整えることはとても大事なことです。どこで整えてもよいわけではありません。長い時間、トイレで髪を触っていませんか？本当に使いたい人が使えません。人前でくしを使っていませんか？節度ある大人はそんな行動はしていません。「中学生だからいい」ではなく、大人に向かう準備として意識して行動してみませんか！

使っていいもの、場所には心遣いを…。それが大人への道