



めざす生徒像 互いに認め合い、自分と人を大切にする生徒
自立・感謝・協力・挑戦

懇談会

来週の 15 日(火)、16 日(水)とお忙しい中懇談会への出席ありがとうございます。なかなか、お家の方とゆっくりお話をする機会がないので、短い時間にはなりますが、お子さんの様子について共有できればいいと考えています。今年度は、本館の 3 階が各教室になりますので、よろしくお願いします。

学年通信の第 3 号にも載せさせてもらいましたが、スポーツバックと絵具セットの持ち主が見つかりません。中央廊下に置いておきますので、確認していただき、もしお子さんのものなら担任へ申し出てください。



熱中症

連日異常な暑さになっていて、体の疲れもなかなかとれなくなってきている人もいるのではないかと思います。「熱中症で緊急搬送された。」「熱中症で亡くなった。」というニュースもよく聞きます。まず、自分にできる対策としては、しっかり睡眠をとることです。寝不足は、熱中症になりやすい原因の一つです。特に、夏休みになると生活のリズムが崩れがちになる人が増えます。今、規則正しい生活を送っている人は長い休みでもその習慣を維持していきましょう。習慣にするのは時間がかかりますが、崩れるのはあっという間です。自分の体を守るためにも、規則正しい生活を心掛けましょう。



熱中症に 気をつけよう

予防対策をして、暑い夏を安全に過ごしましょう

こまめな水分補給	塩分補給も忘れず
 喉が渇いていなくても水分をこまめにとりましょう。	 汗で失われる塩分も補給しましょう。
涼しい場所で過ごす	通気性の良い服を着よう
 昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節。不要不急の外出は避けましょう。	 ゆったりとした素材が良い、汗が乾きやすい服を選びましょう。
日傘や帽子の着用	規則正しい生活を