

Assist !

令和4年5月30日（月）

堺市立原山台中学校生活指導通信No. 3

発行者：生徒指導主事



暑さにまけるな☀

1. 正しい着こなし！

気温の上昇とともに夏服で登校する人が増えてきました。本校での服装は、各自の体調に合わせて、冬服・夏服・合服を正しく着用することとしています。またウインドブレーカーも着用することが可能です。みなさんは、それぞれを正しく着こなすことができているでしょうか...？

特に、ウインドブレーカーの中にシャツなどの制服を着ず、Tシャツだけになっていないでしょうか...？ウインドブレーカーの中でも原則、シャツなどの制服を着用しましょう。

集会時や授業開始時には、身だしなみが整っているかを各自で確認し、休み時間と授業のメリハリをつけて授業に臨めるといいですね。

2. 熱中症～しっかり予防～

暑くなると心配なことが『熱中症』です。気温が高いときだけでなく、湿度が高いときなども注意が必要です。また、屋外だけではなく、屋内でも『熱中症』になる場合があります。危険性を正しく理解し予防に努めましょう。

登下校だけでも汗が出ています。家から飲み物を持ってきていない生徒をよく見かけます。必ず家から持ってくるようにしてください。また、放課後に部活動を行う生徒が部活動のときには持ってきた飲み物がすでになくなっていく状況もよく見かけます。多めに持ってくるようにしてください。飲み物がなくなったら我慢をせず、担任の先生へ知らせてください。設置されている自動販売機を活用し、飲み物を渡すなどの対応が可能です。（各自で購入してもらっても構いません！！）

なお、たくさん汗をかいている場合は、水ではなく、スポーツドリンクを摂取するほうが熱中症予防には効果的です。普段からよく運動をしている・普段からあまり運動をしていないに関わらず、熱中症は、どんな人でもなる可能性があります。

改めて、次の3つのことを理解し、熱中症を予防していきましょう！！

①炎天下だけでなく、風通しの悪い場所・湿度が高い場所などでも熱中症に気をつける！

②汗で失われるのは「水」だけでなく、塩分なども失っている！

③汗をかいたら（のどが渴いたら）「塩分と糖」がふくまれるスポーツドリンク等で水分補給をする！

※スポーツ用帽子の積極的な活用・メリハリのあるマスクの着用なども熱中症予防には必要です。

みんなの大切なからだに悪影響が出ないようにできる予防をしていきましょう！