



## 気温に合わせた準備をお願いします

朝夕は気温が低く肌寒く感じられますが、日中は汗ばむ陽気となってきました。外遊びや体育などで、汗をかいている姿も見られますので、気温に合わせて着脱できるように、長袖・長ズボンと半袖・半ズボンの両方の準備をお願いします。



## 熱中症 そろそろ注意が必要です！

暑さに慣れていないこの時期は特に、「熱中症」への注意が必要です。運動会に向けて、校庭を走る機会も増えてきますので、体調管理や水筒の準備をお願いします。



### 水筒の準備をお願いします

のどが渇く前に、少量ずつ水分を補給することが大切です。休み時間や体育の合間にも水分補給を行っていますので、登校日には、水か麦茶を入れた水筒を持参させてください。



### 規則正しい生活が基本です

夜更かしや朝食抜きなどの不規則な生活は、「免疫力」を下げただけでなく熱中症も誘発します。

普段の生活から早寝早起き・朝ごはんを習慣付けさせてください。



### 涼しい服装と帽子の着用

汗で体を冷やさないように、通気性と吸水性のよい素材の服装がお勧めです。

また、直射日光をさえぎるためにも、登下校時は必ず帽子を着用させてください。



### 清潔なハンカチをポケットに

手洗いの後や汗をかいた時など、いつでも清潔なハンカチで拭けるように、ポケットティッシュと合わせて、清潔なハンカチの準備をお願いします。

