



# 衣替え 3くがつ はい ころもが す

6月に入って、衣替えが済み。

半そで姿を多く見かけるようになりました。

これから夏にかけて、気温がどんどん上がって

いき、また、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く

感じる日が増えてきます。

しかし、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることがあります。

その日、そのときの気候に合わせた服装えらびをできるようにしましょう。

## ワイシャツの下には下着を着ましょう!!

暑くなるとワイシャツの下は素肌という生徒がいます。

下着は汗を吸収するので、体温の上昇をふせぐ効果があります。



夏の服装について今からしっかりと考えておきましょう。

## 熱中症予防について

5月中頃から「熱中症かな?」と思われる生徒が増えています。予防には、①睡眠をしっかりとする

②食事をしっかりとることが大事です。

また、職業学科の生徒が、炭酸飲料を飲んでいる姿をよくみかけます。

糖分も多いので飲みすぎには注意してください。



## 保健室の利用についてお願い

1. 来室するときは、担任の先生や教科・専門担当の先生に一声かけてくること。

2. 授業中の来室は、緊急時のみ。

3. 休養は原則1時間が目安。長く休養が必要な場合は早退をすすめます。睡眠不足による休養は、できません。

4. 応急処置は原則1回のみ。

「後打ちや先生が心配して、さがしています。」

「休み時間は、友だちと話したいから」と言った生徒にびっくり。

「湿布をとりかえて」「昨日、家で下がりかけたからバンソウコウがほしい」などなど、みなさんの希望をかなえてあげることは、できません。家でおこなってください。