

# 学校だより

NO3.

令和4年6月23日：発行責任者 学校長

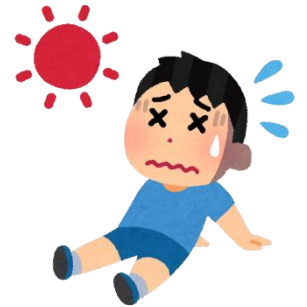
## 熱中症に注意！！

梅雨特有のじめじめと蒸し暑い日が増えてきました。こんな梅雨時に日が差したりする時は、熱中症に注意です。

熱中症を防ぐには・・・

### 1 生活リズムを整える

疲れや睡眠不足、朝食を食べていない、などの生活習慣の乱れは、熱中症のリスクを高めます。正しい生活リズムで体調を整えましょう。体調が悪いときや病み上がりのときは、長時間の外出や外遊びは控えましょう。



### 2 こまめに水分をとる習慣を

一度にたくさん飲んでも吸収されません。喉が渇く前に少しずつ飲むのがポイント。普段の水分補給であれば、水やお茶で十分です。

### 3 外で体を動かして汗をかこう

汗を出す機能は子どもの頃に備わります。暑さに徐々に慣れることが大切。帽子をかぶって直射日光を防ぎ、ときどき日陰などで休憩しましょう。

## 熱中症に関して保護者の方にお問い合わせ

### ○ マスクについて

熱中症を防ぐために、屋外ではマスクを外すよう指導しています。事情がある場合、担任に伝えればマスクをつけることも認めています。

\*登下校時・休憩時間に運動場で遊ぶ時・体育の時など（ただし、十分距離が取れないときは会話を控える）

### ○ スポーツドリンクについて

前述しましたように、基本的には、水やお茶で十分だと考えていますが、暑い日などスポーツドリンクを持ってくることも認めています。ただし、糖分を取りすぎないようにご注意ください。

## 4年生がふるさと探訪（社会科見学）に出かけました！！

6月14日（火）4年生がふるさと探訪に出かけました。雨模様の天気となりましたが、4年生は、元気いっぱい好奇心いっぱいで楽しく見学ができました。

特に、下水処理場で微生物が水の汚れを食べている様子を顕微鏡で見たり、クリーンセンターで巨大なクレーンがゴミをすくい上げる様子を見学したりしている時には、大変盛り上がりました。



## 令和5年度から総社西中学校の制服が変わります！！

令和5年度入学つまり現在の6年生の入学時から総社西中学校の制服が変わります。ちなみに西中以外の市内の中学校もすべてR5年度から制服が変わります。

実物を見てみるとなかなか素敵な制服です。6年生も中学校入学が楽しみになるはずですよ。

6月24日（金）の参観日にピロティ北側に展示しています。



6月の学校行事・下校時刻を学校ホームページに載せています。活用してください。