

# ほけんだより

大徳中学校 2024.06 NO.4



6月…梅雨の季節です。雨が多くてじめじめ・蒸し蒸しした感じが苦手な人も多いですよ。でも、春から夏へと季節が移り変わるための「大切な雨の季節」と思うと…この季節を楽しもうという気分になってきませんか!?

## 夏の服装について<追加のお知らせ>

大徳中学校では、衣替えの期間がないことを5月のほけんだよりでお伝えしました。気温や自分の体調に合わせた服装選びができていますか?

- ・ 予想気温が30度を超えているのに、冬服で登校し  
「熱中症かもしれない…」と訴えて保健室に来室する。
- ・ 予想気温が15度以下なのに、半袖で登校し  
「寒い…」と訴えて保健室に来室する。



こんなことが起こらないように、毎朝天気予報を確認して、自分の体調にも配慮した制服を選んでくださいね。

**大切なことは、学校での活動をより良く頑張れるための工夫をする**ということです。

今回は、夏の学校生活をさらに快適に過ごすための対策として下の2点を追加します。

### エアコン使用時の寒さ対策

エアコンの風が当たりすぎる時、体調が変わって教室が寒く感じる時などは、制服の上に長袖の体操服を羽織ることができます。

常に着ておくほどであれば、長袖のポロシャツを着る工夫が必要です。



### 7月1日～9月末の暑さ対策

季節限定の暑さ対策として、制服のズボンやスカートをハーフパンツに置き換えることもできます。

開始日や終了日は気候によっては変更することもあります。

**制服の上 + 体操服のハーフパンツ**



## こまめな水分補給とは

熱中症の予防でよく言われる「こまめな水分補給」。目安は、コップ1杯(約200ml)。これを少なくとも1日に6回以上飲めると良いでしょう。体育や部活がある場合は、その前・間・後などにさらに追加が必要です。下の例を参考に自分なりのルーティーンを作ってみよう

例えばこんな感じ



