



梅雨明けが待ち遠しい毎日ですね。しかし今年の夏は雨が多いとの予報。急な雷雨や災害への注意が今後も必要です。梅雨明けは本格的な夏がはじまり、厳しい暑さで体調を崩しやすくなります。今まで以上に生活リズムに気を配ってください。そして元気に夏を過ごしましょう。

コロナに! 負けない!

夏休みは移動が増え、感染のリスクが高くなると考えられます。コロナへの警戒意識はあっても、慣れから感染予防行動は薄れている中で、一人一人の意識がさらに問われます。

家族や友達と声を掛け合い、これまでより各自の感染予防行動をとってください。



梅中の皆さんにお願い！

皆さん、きちんとマスクを持って来てくれていて、とても嬉しいです。しかし、校内でマスクを着けずに過ごしたり、マスクを失くしたという人が増えています。

もう一度、つけ方・つける理由を考えて行動して下さい。そしてマスクの予備の持参して下さい。みんなで楽しい学校生活や日常を過ごすために、みんなで協力していきましょう。



三者懇談にお越し頂く保護者の方々へ

いつも学校の教育活動へのご理解ご協力ありがとうございます。コロナ禍で制限がかかる、子ども達の体や心に大きな負担となっていることだと思います。今まで以上にご家庭と学校での協力体制が重要となってくると思います。今後ともよろしくお願ひします。

さて、校内の感染予防のために来校される時に 3 点ご協力していただきたいことがあります。

- 1・手指の消毒：出入口と学年のフロアにアルコール消毒を置いています。
- 2・マスクの着用：マスク着用が困難な場合や忘られた際は職員室にお声かけください。
- 3・体温測定：ご家庭で検温後ご来校ください。検温を忘られた際は職員室横の保健室までお越しください。

また懇談日程に体調がすぐれない際は無理はされずに遠慮なく、学校までご連絡ください。

教職員一同、感染対策を取りながら、対応させていただいています。何かご不安なことがあれば、そちらもいつでもご連絡ください。





暑い夏でも
体は「冷え」ています

「夏バテでもないのに体調が悪いなあ…」 これって冷房病？

暑さを乗り切るためにかかせない冷房ですが、体調不良の原因になります。体は、自律神経によって体温や発汗などをコントロールしています。夏には体内での発熱を抑制し、血管を拡張させて熱を外に逃がします。しかし、冷房による冷えすぎや室内外の温度差に体が適応できないと、自律神経のバランスが崩れて様々な症状ができます。

＜冷房病の代表的な症状＞

手・足・腰などのだるさ、疲労、食欲不振、肩こり、
下痢などの胃腸症状、頭痛、不眠…



＜冷房病への対策＞

1 冷房と上手に付き合う

体感温度は人それぞれ、「寒い」と感じない温度が基本です。外気温との差が大きいと外出時のストレスが大きいため、外気温-3~4°Cが理想です。

冷房 上手につきあうコツ

- 一日中つけっぱなしにしない
- 冷たい風が直接体に当たらないように
- 部屋の気温が28°Cになるように

2 服装で冷気をカバーする

長袖の服、膝掛けなどで、直接冷房が当たらないように工夫しましょう。



3 湯物を飲む



夏は冷たい物が欲しくなりますが、体を冷やすのではなくほどほどにしましょう。温かい物や体を温める働きのある生姜等がおすすめです。

4 運動や入浴で血流を改善する

お湯の温度を低くして、ゆっくり入浴しましょう。

5 ストレスをためない

ストレスがたまると自律神経の働きが低下します。運動や入浴でのリフレッシュによるストレス解消や睡眠で自律神経を正常に保ちましょう。

睡眠でこころとからだのメンテナンス

GOOD	BAD...
十分な睡眠をとると…	睡眠不足になると…
疲れがとれる	やる気が出ない
朝食がおいしく食べられる	集中力が下がる
病気になりにくく	イライラする
	肌が荒れる