

# 生徒指導便り

令和5年6月6日

寝屋川市立  
友呂岐中学校  
生徒指導部

## これからの時期、熱中症に気を付けよう！！

熱中症といえば、炎天下に長時間いたり、真夏の気温が高い中で運動をしていたりといったケースを想像するかもしれませんが、しかし、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がった時など、身体が暑さに慣れていないこれからの時期にかかりやすい病気でもあります。

### 《一番の予防は水分補給》

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われていきます。また、汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミン、塩分なども失われます。水分を多めに準備して、のどが渇く前からこまめな水分補給を心がけましょう。

### ☆友中に持ってきてもいい飲み物☆

\*お茶・水・スポーツドリンク

\*炭酸系飲料・エナジードリンク等は不可とします。



### ☆その他の予防対策として認められているもの☆

\*登下校時の日傘・帽子の着用（華美でないもの）

\*体育の授業や部活動での帽子の着用



### 今後の主な予定

- ・9日（金）3年生実力テスト
- ・13日（火）eネットキャラバン（インターネット安心講座）
- ・15日（木）新体力テスト
- ・17日（土）土曜参観・部活動参観&懇談
- ・28日（水）～30日（金）期末テスト



「服装の乱れは心の乱れ」～身だしなみを整えよう～

気温の上昇と共に、ブレザーを脱いでポロシャツ登校の生徒が増えてきました。今年度からは服装の移行期間はありませんので、各自の判断で構いませんが、校内での「名札の着用」は忘れないようにしましょう。

また、頭髪の極端なカット、ズボンをまくる、スカートを折り込む等はいけません。どんな服装であっても、身だしなみを意識して正しく着こなしましょう。