



この時期はいつも、雨の日が多くなります。登下校のときは事故に注意しましょう。特に、自転車は、雨でスリップしやすく、雨降りの日や、雨上がりには、坂道でブレーキをかけたときスリップして転倒し、骨折をしてしまったり、ひどく擦りむいてしまったり・・・というケガがおきています。少し、心と時間に余裕をもって、注意しながら登下校してください。

Myタオルまたはハンカチを習慣に

これから、気温も高くなり、雨や湿気でジメジメとした日が多くなってきます。西中では、うっかりハンカチやタオルを忘れてきてしまう人が少なくありません。

汗や雨の季節。自分のタオルやハンカチを持ち歩く習慣を身に着けましょう。また、この時期は、食中毒の原因の大半をしめるといわれる、細菌やウイルスが大好きな条件がそろっています。汚れた手のままで食べ物にさわるのは危険！食事の前には必ず手を洗い、清潔なタオル、またはハンカチで手をふき、食中毒を予防しましょう。



暑くなってきたら気をつけてほしい！

～中間テストが終わるところから、季節は春から夏へと移っていきます。～

熱中症予防のために

熱中症は、暑さによって引き起こされるからだのさまざまな不調のことをいいます。次のような状況のときに起こりやすくなります。

- ・前日までと比べ、急に気温が上がったとき
- ・急に激しい運動をしたとき
- ・病気や疲れがたまるなど、体調のよくないとき
- ・休み明け、部活動などの練習の初日や最終日
- ・風通しのわるい部屋にいたとき

予防策として

- ・日陰で、適度に休憩をとりましょう
- ・のどがかわく前に水分補給をしましょう。塩分と水分の補給が大切です。

