

熱中症対策は万全に…。

梅雨が明けたと思いきや、厳しい暑さが続いています。昨年度来、水分は十二分に摂ることや、校内には 2 か所ミストシャワーを設置して、最も体感温度が上がる部活動中、活動後のクールダウンに努めています。

しかし、大切なのは毎日の生活習慣です。十分睡眠をとること、朝ごはんをはじめとしてきちんと食事をするなど「早寝早起き朝ごはん」が熱中症対策には必要と感じます。1 学期はあと 4 日。ご家庭で元気を蓄えて、登校させてください。

