



西風

梅雨明けとともに、気温や湿度が高い日が続いています。そういうときは、慢性的な疲労や不眠、いろいろ、意欲の減退など自律神経の乱れを生じやすくなります。また、湿度が高いと汗が蒸発せず、体温調節ができなくなり、熱中症になることもあります。夏休みに入っても引き続き体調管理にご留意下さい。

さて、夏休みに子どもたちが楽しみにしている地区水泳の練習を7月12日（金）に全校で行いました。子どもたちが地区ごとにプールサイドに整列し、準備体操、シャワーを浴びに行く順番、泳ぐ時の注意事項などを確認しました。

地区水泳は7月24日（火）から8月3日（金）までの9日間です。保護者の皆さまには、プール監視等でお世話になります。事故のない楽しい地区水泳となりますようご協力をよろしくお願い致します。



1 地区ごとに準備体操



2 シャワーを浴びる



3 プールサイドに整列



6 整理体操



5 ブザーで上がる



4 楽しく遊泳

地区懇談会



- ▼ハゼの木が通学路側にあるので危険
- ▼雨の時、用水路の水かさが増すので注意
- ▼公園での打ち上げ花火は危険→禁止！
- ▼自転車で細い道を通るときは、気をつけて徐行
- ▼自転車の前かごの荷物の盗難が多発
- ☆地域行事（ふれあい活動、清掃、盆踊り）への参加を
- ★警報時は、より安全で安心できる対応を
- 早寝・早起き・朝ごはん、ラジオ体操で生活のリズムを
- ゲームの時間を決め、学習とのバランスを
- 夏休みは、いろいろな講座に参加したり、自然の中で生活したり様々な体験を

