

生活指導だより

貝塚市立北小学校

2011年12月15日

もうすぐ冬休みですね。寒さも厳しくなってきました。体調はくずしていませんか？みなさんが健康で安全に過ごせるために、つぎのことを守りましょう。

① 登下校では

- ・ポケットに手をつっこんで歩くのはやめましょう。
- ・カイロなどで遊ぶのはやめましょう。
- ・フードを深くかぶって歩くと周りが見えにくく、音が聞こえにくくなり危険なのでやめましょう。



② 教室に着いたら

勉強中、手袋・マフラー・厚手の上着・ネックウォーマーなどの防寒具は、とりましょう。

教室内で、防寒具をつけたままでいると、熱がこもり、汗をかいてしまいます。（休み時間に外で遊ぶ人は、もっと汗をかきます。）そして、汗が冷えると一気に体温が奪われてしまい、かぜをひく原因になります。自分の体温調節のためにも、厚手の上着などは、勉強中はぬぎましょう。

教室は、休み時間ごとに空気の入れかえをするので、なかなか暖かくはなりません。シャツを1枚多めに着る、薄手の上着を着る、など工夫して過ごしましょう。

③ 学校内では

ろうかはずらず、静かに歩くようにしましょう。

④ 新しくなったトイレは

とても使いやすいトイレになりました。一人ひとりが、きれいに大切に使うようにしましょう。



※ 保護者のみなさんへ

お子さんの体調が悪く、上着などを着せた方がよいと思われる場合などは、担任まで連絡帳でその都度お知らせください。よろしくお願ひします。