



# 生活指導だより

江戸川区立葛西中学校生活指導部

## ～ 梅雨の季節になります ～

日本列島南の沖縄、九州地方から梅雨入りの便りが聞かれるようになってきました。梅雨の季節は、気温が高く、湿気が多く体調を崩しやすい季節です。生活の基本、食事、睡眠、1日のリズムを見直しましょう。また、水分補給のための水筒を準備するよう心がけましょう。

### 梅雨の時期に注意したい、運動時の熱中症対策

- ・ こまめな水分補給。屋内における運動時でも、必ずこまめな水分補給を忘れないようにしましょう。
- ・ 吸湿性・通気性の良い服装で行う。
- ・ 適切に休憩をとる。
- ・ 気候によっては、熱中症リスクの高いスポーツは避ける。
  - ・ 自分の体調と相談しながら行う。



## ～ 下校時の注意 ～

学校からの下校時（特に部活動終了後）、次の点に注意してください。

I 寄り道をせず、まっすぐ帰宅しましょう。

帰宅時間が遅いと、事件・事故に巻き込まれたという可能性もあり心配です。

II 外出するときは、更衣をしてから出かけるようにしましょう。

学校指定の標準服や体育着で遅い時間に出かけたり、自転車に乗ったり、スマートフォンを使用したりしていると下校時と誤解される場合があります。学校に連絡が来る場合もあります。

III 不審者には十分に気をつけましょう。

<不審者に遭遇したら>

- ①自分自身の身の安全を確保（逃げる、近くの家、お店に駆け込み大人の手を借りる）
- ②迷わず、すぐに110番通報（素早い通報が大切です）
- ③学校にも連絡（警察、教育委員会と連携を図ります）



児童・生徒が安心して生活できるよう地域・保護者・学校が連携していきましょう。

### ～ 衣替え移行期間終了のお知らせ ～

6月9日（金）まで、夏服への移行期間となります。12日（月）からは、夏服着用となりますので、ご家庭でのご協力をお願いします。