

## 上手にエアコンを使いましょう

### エアコン 使用時のルール

- 1 使用前に、服装での調整が原則
- 2 エアコンの作動は先生が行います。室温（原則28℃以上）と天候等を基準に使用の有無を決めます。
- 3 エアコンの設定温度は、原則冷房28℃の弱風設定、教室内の扇風機（弱風）と使用。ただし、今は感染予防対策として、常時換気をすることが望ましいことから、教室内の熱中症計を確認したり、みんなの様子を観察したりしながら適切に使うようにします。



暑いのでエアコンを入れてほしいです。

頭の痛くて気持ちが悪いです。少し保健室で休んでもいいですか？

その前に！半袖になるなど自分でできる体温調節をしてみましょう😊

### 冷房病に注意！

みなさんは冷房病を知っていますか？正式な病名ではありませんが、冷房によって体調を崩すことを「冷房病」と言います。夏の暑い日に冷房がきいた部屋と外をひんぱんに出入りしたり、冷風に長時間あたっていると、倦怠感、頭痛、食欲不振、体の冷えなど、の症状が出る場合があります。これは、急激な温度変化に体が適応できずに自律神経の乱れがおこるためです。冷房のときは、外と室内の温度差を5℃以内にしましょう。

各教室に設置してあります。チェックしてね😊



熱中症計

## 夏休み前に見直しを！健康診断の結果

みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。勉強や部活動など、いろいろ計画をたてていることと思います。夏休みに入る前に、必ずやっておいてほしいことがあります。それは健康診断結果の確認です。受診・再検査の必要がある人には、すでにお知らせを配付しています。なるべく早く医療機関に受診してください。また、全員に健康診断の結果のお知らせをお渡しする予定です。結果が返却されたら、前回の結果と比べて何か変わったことはなかったか、受診の必要はなくても、気になるところはないかどうか、そうした部分にも改めて注目して考えるきっかけにしてほしいと思います。



## 和式のプロ現る！？



和式のプロなので。

なんじゃそりゃ(笑)

南中のとあるトイレの掃除担当の生徒たち。毎回黙々と掃除をしてくれています。ある日個室掃除をのぞくと、とても真剣な表情で便器を磨いてくれていました。もはや職人の眼差しです。菊池が「今まで出会った子の中でいちばん真剣にトイレ掃除してくれてる😊」と声をかけると、「和式のプロなので。」とニッコリ。実は去年の夏休み、菊池は便器をキレイにすべく激落ちスポンジやハイターなど、様々な大人の力を駆使してお掃除をしました。しかし、頑固な汚れに根負けし、諦めました。それがなんと！和式のプロが毎回丁寧に磨いてくれたおかげで、汚れがかなり落ちている！和式のプロいわく、泡を立ててしっかり磨くことがポイントなのだそう。ただ掃除をする、というだけでなく、磨き方を工夫するなど、キレイにしようという気持ちで取り組む姿勢がさすがですね。みんなが嫌がりしがちなトイレ掃除を真剣にやってくれてありがとうございます！

