



# LETTER

## 熱中症が増えてきます☀️

水筒、帽子、タオル、朝ごはんOK?

この時期、半袖の人もちらほら見られます。外で体を動かすのも気持ちがいいですね😊でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！体がまだ暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

## 熱中症予防のポイント⚠️

- ・こまめな休息と水分補給
- ・脱ぎ着しやすい服装
- ・外では帽子をかぶる
- ・軽い運動で暑さに慣れておく

★つかれたときや、体調が悪いときは無理をしないことが大切です！



## 覚えておこう！ つめの切り方

**形** 四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮ふに食い込みにくくなります。

**長さ** つめと指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

**切るタイミング** 1週間に1回

**仕上げ** ヤスリがけ

お風呂上がりがおすすめ！  
つめが水分を吸ってやわらかくなり、切りやすいですよ😊

切ったばかりのつめはギザギサで、引かかたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

## Wonderfulな6年生🌟!

優しく笑顔あふれる6年生。そんな6年生の特に“wonderful”なところは、自然と「ありがとう」が出るところです。プリントを配付するとき、何気ない会話の中でも「ありがとうございます」が聞こえてきます。そして、「手伝ってくれる？」と私から言う前に「手伝いましょうか？」とってくれるところも wonderful です！思いやりあふれる6年生、すばらしい山田小のリーダーです🌟 いつもありがとう♡♡