

# ハイタッチ!



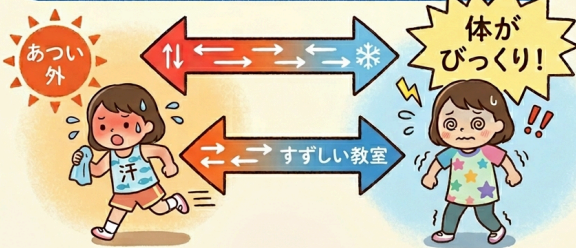
新琴似西小学校にエアコンがやってきた!

## 今日からできる4つのクールアクション!

この夏から、新琴似西小学校ではエアコンが使えるようになりました!これで暑い日でも教室で快適にすごせそうですね。でも、使い方によっては、具合が悪くなることもあります。



❄️ すずしい教室



あつい外

体がびっくり!

### 体調の変化

🤕 頭がいたい



😓 だるい



😞 気分が悪い



北海道の子どもたちは、本州の子にくらべてエアコンになれていません。だから、最初のうちは、急な温度の変化に体が追いつかないことがあります。

### 🌸 じょうずなエアコンの使い方 4つのポイント

🌟 気持ちいい温度設定って? 🌡️

みんなで考えてやってみよう!

エアコンの設定温度と、実際の教室の温度はちがうことがあります。みんなが気持ちよくすごせる設定にしましょう。キンキンに冷やすのはやめましょう。(廊下との温度差が大きくなります)

🌟 直接、風にあたらない

エアコンの吹き出し口のすぐ近くで涼むのは短い時間で!自分の席が寒くてつらい時は、先生に相談しましょう。

休み時間には窓を少し開けて空気を入れかえましょう。新鮮な空気も大切です。

🌟 長そでの上着を持ってこよう

体が冷えて寒くなった時にはおれる長そでの上着を持ってきましょう。

廊下はエアコンがないので暑くなります。移動する時は「あ、ここは暑いんだ」と心がまえして、すばやく移動しましょう。

🌟 水分補給もしっかりと!

冷房の中にいると、のどがかわいていなくても、体の水分がへっていきます。こまめに飲もう!

体育や遊びで汗をいっぱいかいた後、いきなり冷たい風にあたると体がびっくりします。まずは水分補給をしましょう。

なんだかだるい、頭がいたい、気持ち悪い...そんな時はがまんしないで、すぐに先生に伝えてくださいね。エアコンをじょうずに使って、夏を元気にすごしましょう!