

7月になりました。期末考査が終わり特別編成授業を経て夏休みに入っていきます。新学年がスタートして、3ヶ月。自分の生活リズムが少しずつできて落ち着いてきた頃だと思います。今まで積み上げた生活習慣を崩さず、自分の納得のいく過ごし方ができることを期待しています。

夏を涼しくさせるアイテム

部屋を涼しくするには、エアコンをつけるのが手っ取り早いですが、エアコンの冷気で頭痛が起こったり、体が冷えて、体調が悪くなることもあるものです。エアコンをつける前に、何か工夫することはありますか。思いついたものを挙げると・・・

風鈴の音を感じる



かき氷の涼感を味わう



打ち水をして冷気をつくる



籐枕で風通し良く眠る



グリーンカーテンの緑を楽しむ



人口の氷をつくる

もっと涼しくなる方法 ！？ 🤔

もっと涼しくなる方法があります。それは、自分の部屋の片付けです。今まで、使った教材やプリントが部屋中に散乱していませんか？足の踏み場がなかったり、見た目で圧迫感があるほど散らかっていたりしていませんか。部屋の整理は、大変ですが、きれいになった後はとても身持ちの良いものです。プリントを整理していると、その中にある自分が間違えた問題も整理したくなります。暑くても清涼感が漂いますよ。

涼しくなる手立ては、もう一つあります。1学期に何か自分が心配を抱えることがありませんでしたか。

友達と喧嘩をした、虫歯ができてずきずきする、など、身体的・精神的に気にかかることがあると、暑い夏がさらに億劫なものになります。友達や先生に相談して解決したり、お医者さんに診てもらって健康になるなど、気にしていることを解決する時間があるのも、この休業中です。皆さんが少しでも快適な夏を過ごすことを応援します。

