



## 「体調管理！…土日はゆっくり休みましょう！」

修学旅行が無事終わり、土日を挟まずに学校生活が再スタートしたので、疲れがとれずに体調を崩す生徒が見受けられます。今日も体調不良で早退した生徒が何人かいます。修学旅行中は気温も高く30度をこえる猛暑でした。小田原に帰ってからはこの二日間、気温が低く過ごしやすくなっていますが疲れが残っていると思いますので、土日はゆっくりと休んで体調管理をしてほしいと思います。来週の月曜日からは、疲れも残さずにすっきりとした状態で登校できるようにしましょう。また、体力が落ちていますのでインフルエンザ、新型コロナウイルスに感染しやすくなっているでしょうし、普段はでないのどの痛み、頭痛などの症状も出やすくなっています。土日に部活動がある生徒は、気温が上がる可能性もあるので熱中症などにも気をつけてください。3年生は、修学旅行の後なので、自分が思っている以上に体力が落ちています。土日で調整しましょう。私もゆっくり休みます。

