

今日はとても暑い日ですね。気温が高いだけでなく、湿度もとても高く、じめじめしています。こういう日は汗をかきやすく、出た汗も乾きにくいです。汗をかいたらタオルやハンカチでしっかりふきましょう。汗を吸い取りやすく大きめのタオルを持ってきた方がいいかもしれません。また、こういう日は体調も崩しやすいです。夜更かししないで睡眠をしっかりと取りましょう。エアコンを付けて寝るとぐっすり眠れるという人もいますが、逆に体調が悪くなるという人もいます。暑くて眠れないという人は、一度おうちの方と相談してください。また、朝ごはんをしっかり食べて元気を出しましょう。

今日は、公園のゴミの話をしてします。校長先生は毎朝、学校公園のゴミを拾っているのですが、2週間でこんなにもたまりました。とても残念なことです。公園はだれの物ですか？公園は、公園で遊ぶ人たちみんなの物です。つまり、ぼくの物、わたしの物でもあるけど、ほかの人の物でもあるわけです。だから、公園にゴミを捨てるのは、ほ

かの人の上にゴミを捨てるのと同じなんです。そういう気持ちで公園で遊んでほしいです。公園にアイスやジュースを持っていく前に、そのゴミをちゃんと持って帰ってこられるかどうか考えてください。もし持って帰るのが難しいようなら、そのアイスやジュースは持って行ってはいけません。「みんなの公園」大事に使ってください。