



黒浜南小だより

学校教育目標

- かしこい子
- なかよくできる子
- たくましい子



©蓮田市

暑熱馴化 ～暑さに強い体をつくる～

校長 的場 敏幸

学校が再開して、はや1ヶ月が過ぎました。「充実した1ヶ月間だった」「子供たちが毎日元気に過ごせてよかった」、というのが率直な気持ちです。当初は、再び始まる学校生活のリズムに、子供たちが適応できるだろうか、あるいは感染症対策をふまえた「学校の新しい生活様式」に、窮屈さを感じたりストレスを溜めたりしないだろうか等、不安や心配が尽きませんでした。そのため、全職員は、「ゆっくり、丁寧に」「少しずつ、無理をせず」を心に留めて取り組みました。毎日の授業が順調に進み、日常が戻りつつも、健康観察、手洗いの励行、定期的な消毒作業、家庭との細かな連絡等を、地味に、地道に続けて取り組んでいます。そして、子供たちが、毎日元気で一生懸命に授業を受けてくれていること、友達と仲良く、明るく笑顔で学校生活を過ごしてくれていることが、何よりも私たちの喜びと励みになっています。今日までの、ご家庭における学校へのご理解とご協力に、深く感謝いたします。

さて、7月を迎えました。夏の暑さもいよいよ本格的になります。1学期は8月6日まで授業を行いますので、1ヶ月余り、これからの学校生活で注意したいのが「熱中症」です。最近、感染症拡大防止対策の一つである「マスクの着用」が、一方では熱中症の可能性を高めてしまっている、と危惧されています。このことについて、文部科学省は「衛生管理マニュアル（6月16日改訂版）」で、以下の点を伝えています。

- ①十分な身体的距離が確保できる場合は、マスクの着用は必要としないこと。
- ②熱中症などの健康被害の発生が高いと判断した場合は、マスクを外すこと。
- ③体育の授業においては、マスクの着用は必要ないこと。
- ④登下校時は、人と十分な距離が確保できる場合には、マスクを外すようにすること。

本校でも、体育時にはマスクを外して行っています。また、時々、職員がタイミングを見て、「マスクを外しましょう」と声かけをしています。さらに、登下校時は、途中で立ち止まってマスクを外して給水するように指導しています。今後は、子供たちが「人のいない空間」に移動したり、「十分な距離」を確保したりして、自らマスクを外す機会をつくることのできる、臨機応変な判断と積極的な行動実践ができるように指導していきたいと思っております。

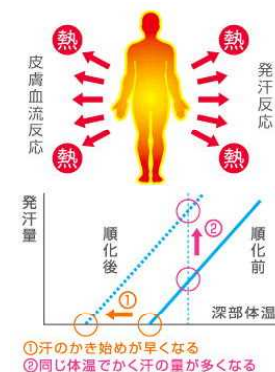
熱中症対策には、こまめに水分をとる、エアコン・扇風機を上手に使用する、風通しをよくする等、予防するポイントがありますが、「暑熱馴化(順化)(しよねつじゆんか)で暑さに強い体をつくる」ことも必要な対策です。暑熱馴化とは、「暑さに対して、日を追うごとに体が暑さに慣れていく(適応していく)こと」です。暑熱馴化することによって、体は次のように変化していきます。(参考:(株)クレマー・ジャパン社「クレマーディスプレイ」より)

【汗の「かき方」の変化】

- ①皮膚の血管が拡張して血流を増やし、皮膚の表面から熱を放出する「皮膚血流反応」機能が向上し、汗をかくまでもなく、熱を次々と放出できるようになる。
- ②発汗し、汗が蒸発する際の気化熱で熱放散を行う「発汗反応」機能が向上し、効率的に体熱を放出させるために汗のかき始めを早くし、同じ体温でも汗のかく量が多くなる。

【汗の「質」の変化】

- ①汗腺の働きが向上し、汗が出る前に塩分を再吸収するので、サラサラ汗になる。
- ②大汗をかいても、適切な水分補給で体液バランスが乱れにくく、回復しやすくなるので、脱水症状や熱中症のリスクが下がることにつながる。



暑熱馴化するためには、「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる運動を、1日30分間行うとよいそうです。例として、自転車に乗る、早歩き3分+ゆっくり歩き3分を繰り返す、これで十分だそうです。

子供たちは、本来は4月からの学校生活(屋外遊びや業前運動、体育の授業)で、5月中旬頃までに徐々に暑熱馴化されますが、今年は、まだ十分に暑さへの対応ができていません。そのため、熱中症への危機意識を高めつつ、子供たちを見ていきたいと思っております。皆様、ご協力をよろしくお願いいたします。

6月の主な教育活動

田植え体験(5年生)

3日(水)に、5年生が田植え体験を行いました。子供たちは、最初、水田特有のぬるぬるする泥にためらっていましたが、応援団の皆様により方を手取り足取り教えていただきました。最後には自力で苗を上手に植えることができました。ご支援いただきました学校応援団やPTAの皆様には感謝申し上げます。



1年生を迎える会(1~6年生)

9日(火)に、校庭で1年生を迎える会を行いました。4年生からのプレゼントのペンダントを胸に付けた1年生43名が、2年生から6年生に温かく迎えられました。花のアーチの中を入場してきた1年生の顔は誇らしげでした。黒南小の一員として、力を合わせて楽しい学校生活を送っていきましょう。



じゃがいもの収穫(4年生)

9日(火)に、学校応援団の平岡様の畑でじゃがいも掘りをさせていただきました。子供たちは立派に育ったたくさんのじゃがいもの多さに驚きながら、笑顔で収穫していました。



黒浜沼探検(3年生)

24日(水)に総合的な学習の時間で黒浜沼の自然を実感する「黒浜沼探検」を行いました。黒浜沼を守る会の方々から歴史や野鳥、植物、昆虫の話の聞いたり見たりすることで、子供たちは身近な自然に触れることができました。



早寝・早起き・朝ご飯

これから本格的な夏が始まり、今年度は8月も学校があり高温多湿も予想されています。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができます。体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。熱中症予防のためにも、必ず朝食を摂るようにしましょう。



7月・8月も事故0で!

県内では交通事故や不審者の事件等が多発し、心配な面があります。登下校の見守り等のご協力をよろしく願います。また、水辺の水難にもご注意ください。



7月の予定



日	曜日	主な行事予定
1	水	朝会(放送)
2	木	安全の日 集金日
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	クラブ
7	火	交通安全教室(1・2・4年生)
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	土曜日授業 埼玉県学力・学習状況調査(4~6年生)
12	日	
13	月	特別日課 保護者希望面談 「生と性の講話」(4年生)
14	火	特別日課 保護者希望面談
15	水	特別日課 保護者希望面談
16	木	特別日課 保護者希望面談
17	金	特別日課 保護者希望面談
18	土	
19	日	
20	月	特別日課
21	火	特別日課
22	水	特別日課 通常給食終了日 大掃除
23	木	
24	金	
25	土	土曜日授業
26	日	
27	月	特別日課4時間授業 簡易給食
28	火	特別日課4時間授業 簡易給食
29	水	特別日課4時間授業 簡易給食
30	木	特別日課4時間授業 簡易給食
31	金	特別日課4時間授業 簡易給食

※13日(月)は、全学年14時05分頃下校

14日(火)は、1年生は14時05分頃下校、2~6年生は15時頃下校

15日(水)は、1・2年生は14時05分頃下校、3~6年生は15時頃下校

16日(木)は、1・2年生は14時05分頃下校、3~6年生は15時頃下校

17日(金)は、1~3年生は14時05分頃下校、4~6年生は15時頃下校

20日(月)は、全学年14時05分頃下校

21日(火)は、1年生は14時05分頃下校、2~6年生は15時頃下校

22日(水)は、1・2年生は14時05分頃下校、3~6年生は15時頃下校

25日(土)は、全学年11時50分頃下校

8月の予定



日	曜日	主な行事予定
1	土	
2	日	
3	月	特別日課4時間授業 簡易給食
4	火	特別日課4時間授業 簡易給食
5	水	特別日課4時間授業 簡易給食
6	木	特別日課4時間授業 簡易給食 終業の会
7	金	夏季休業日(~24日まで)

※7月27日(月)~8月6日(木)は、13時20分頃下校

※予定は変更される場合があります。学年だより、担任からの週予定表等をあわせてご覧ください。