

くりまっこ

元気いっぱい 笑顔あふれる 栗真の子



最も長い2学期が始まりました！ 充実した毎日を！

長い長い夏休みが終わりました。44日間という長い夏休み。自分のやりたいことに取り組むことのできる時間がたくさんあったと思います。楽しい思い出もたくさんできたのではないのでしょうか。また、普段できないことに挑戦し、そこから得た経験は、これからの自分の成長の大きな財産になります。逆に、時間を持て余し、暇だ暇だとつぶやきながら、だらだらと過ごしてしまったという人はいませんか。無駄なようにみえる時間ですが、2学期に頑張るための力を溜め込んでいたんだと前向きにとらえましょう。ただし、生活のリズムはできるだけ早く取り戻してくださいね。

さて、2学期は、教科学習の内容が多く、学校行事等を通して様々な経験を重ねることのできる最も長い学期です。それだけに、大きく成長のみられる学期だとも言えます。そして、その成長がより大きくみられるように、「こんなことをがんばるぞ！」「こんなことができるようになるぞ！」「こんな力が伸びるように頑張るぞ！」など、2学期の目標を持って取り組みましょう。その際には、目標に向かって、脇目も振らずに取り組むのではなく、楽しみながら取り組めるといいですね。

まだまだ暑い日が続きます。体調管理等に気をつけていただき、少しでも早く生活リズムが戻るようお力添えをお願いいたします。2学期も、よろしくをお願いいたします。

もうすぐ運動会！ 熱中症対策、感染症対策も忘れずに進めます！

今年の運動会は、10月5日（土）にあります。年々残暑が厳しくなっていることから、昨年度より2週間ほど遅らせています。このことにより、昨年度は、2学期に入ってすぐに運動会の練習に取り組まなければなりませんでした。今年度は、学校生活のリズムに慣れてから、少しずつ練習に取り組むことができます。学校行事の中で最も大きなイベントである運動会に向けて、子どもたちの身体への負担を軽減しながら、最高のパフォーマンスを引き出すことができるよう取り組んでいきたいと思っております。

さて、運動会の練習ですが、津市が定める「熱中症対策ガイドライン」に示された基準に従いながら進めていきます。例えば、「暑さ指数31℃以上」で「運動は中止」、「暑さ指数28℃～31℃」で「20分以内ごとに日陰や風通しの良いところで休憩をとり、給水は児童生徒任せにせず、教職員が声をかけ、強制給水を行う」などですが、本校では、さらに「暑さ指数30℃～31℃」で「激しい運動は中止」としています。

他方で、夏休み前から流行していた新型コロナウイルス感染症ですが、今でも一定数の感染者がいるのが現状です。今までのように過度に神経質になる必要はありませんが、今後も、手洗い・うがい、換気など、最低限の感染症対策は継続してまいります。

熱中症対策にご理解とご協力を！

※保護者宛文書（5/23配布）より

（１）水分補給について

- ①下校時のお茶が不足しないよう、水筒を2本持ってきたり、未開封・記名済みのペットボトルを保健室に預けたりするなどの対策をお願いしています。
- ②お茶が足りない場合や水筒を忘れた場合は、水道管直結の水を飲むことにしています。
- ③授業中も必要に応じて、学習の妨げにならないよう、各自で水分補給をしています。
なお、友だち同士でのやりとりなどは、衛生上できません。
- ④保健室には経口補水液を常備し、必要な時に飲ませるようにしています。

（２）経口補水液、スポーツ飲料の持参について

本校では、保護者の方が必要であると判断した場合、運動会の時期まで、経口補水液やスポーツ飲料を持参することを認めています。ただし、以下のことに留意してください。

- ①スポーツ飲料には多量の糖分が含まれているので、経口補水液を推奨します。
- ②経口補水液やスポーツ飲料は登下校時や運動後など、たくさん汗をかくときに飲むよう、ご家庭でも話をしてください。
- ③傷などがある金属製の容器に酸性の飲み物を入れると、金属が過剰に溶け出し、中毒症状を起こすことがあります。専用の容器に入れるようにしてください。
- ④ペットボトルで持参する場合は、必ずカバーをかけるようにしてください。
- ⑤友だちにあげたり、もらったりはできません。

（３）登下校時について

- ①傘をさすことで、直射日光が避けられ、体感温度を大幅に下げると言われています。
ご家庭で、必要と判断された場合は、正しい傘の使い方・持ち方について、しっかりと指導していただいた上で、持たせてください。
- ②登下校中においても、安全に気をつけた上で、適切に休憩や水分補給をするように指導します。ご家庭でも声をかけていただくよう、お願いします。

（４）冷却タオル等の使用について

首に巻く冷却タオル等については、ご家庭の判断で持たせていただいてもかまいません。持たせる場合は、記名をする等して各自で管理できるよう、ご家庭でご指導ください

（５）体育などの運動時、屋外での活動時のマスク着用について

気温や湿度、暑さ指数が高い日のマスク着用は、熱中症を発症する危険性が高まります。体育では、マスクを外して活動します。また、屋外で体を動かす活動を行う場合にも、必要に応じてマスクを外します。下校の際も、熱中症の危険があると判断したときは、マスクを外すように声を掛けます。また、その時の体調や個人差もありますので、苦しいと感じたときは、自分でマスクを外すよう、ご家庭でもご指導ください。

マスク着用については個人の判断とされていますが、熱中症には命に関わる危険があることを踏まえ、熱中症への対応を優先することとします。

このことについて、事情があり、運動時であってもマスクが外せない場合や配慮が必要なことがある場合は、個別に学校までご相談ください。

熱中症になりやすい事例です！

過去の事例からは、正しい生活習慣が身につけていない児童生徒は、熱中症になりやすい傾向にあることが分かっています。例えば、寝る時刻が遅く、睡眠時間の少ない子、朝食を食べてこない子などは、体調を崩しやすいです。夏休み中に生活習慣が乱れてしまった子は、正しい生活習慣が取り戻せるよう、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。