



月一だより

中央区立 月島第一小学校
令和5年 7月 NO.478

熱中症に注意しましょう！

副校長 松澤 雄一

梅雨空から夏の晴れた空へと移り変わり、暑さ厳しい日が増えてまいりました。

この時期に気を付けたいのが「熱中症」です。熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調整の機能がうまく働かず体内に熱がこもってしまうことで起こり、時には命に関わることもあります。そのため、本校でも暑さ指数（WBGT）を測定し、天候、気温、活動内容、場所などの状況により、無理に活動せずに自粛をする場合もあります。御家庭でも、熱中症を予防するために以下の点をお話いただければ幸いです。

1 暑さを避けましょう

屋外で活動する際は帽子を被り、少しでも体調に異変を感じたら涼しい場所に移動し、水分を補給する。

2 こまめに水分を補給しましょう

のどが乾く前に、こまめに水分を補給する。休みの日に屋外で活動する際は、塩分も補給する。

3 日頃から健康管理をしましょう

夜遅くまで起きていたり、朝食を抜いたりしないようにする。体調が悪いと感じた時は、無理をせずに休養する。

7月の後半からは、いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。

熱中症に十分注意し、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。



7月の生活目標

規則正しい生活をしましょう。

夏季林間学校について

5年担任

7月28日（金）から2泊3日、群馬県にある国立赤城青少年交流の家で様々な体験活動を経験する予定です。今年度から5年生の宿泊学習は林間学校になりました。

赤城山の麓にある広大な施設で、子どもたちにとってどんな活動が有意義かを学年で相談しながら計画を立てています。宿泊中は、赤城山周辺でのハイキング、飯盒炊飯、キャンプファイヤー、ナイトハイクなど、大自然の中でこそ味わえるたくさんの経験ができたかと考えています。また、集団生活を通してより友達同士の関係も深められるよい機会になるよう願っています。

昨年度のセカンド学習での経験も生かし、この宿泊行事でもたくさんの心のお土産をもって無事に帰ってきたいと思います。

水泳指導について

体育担当

先月16日（金）にプール開きがあり、水泳の学習がいよいよ始まりました。

日本では、ほとんどの公立小学校で水泳の学習がありますが、外国では珍しいことで、プール自体がなく水泳の授業がない学校が多いのだそうです。では、なぜ日本の学校では水泳の学習を行うのでしょうか。

日本は海に囲まれている島国で、川も多いので昔から「水練」という学習があったそうです。しかし、海や川での事故が続いたことから、学校にプールが作られ始め水泳の学習が大切にされてきたということです。

自分の身を守る、そして生涯スポーツで知られる水泳に親しめるよう、感染症予防に十分配慮し、学習を進めていきます。御家庭におかれましても、お子様の健康状態や衛生管理などへの御協力をよろしくお願いいたします。