



# 学校便りせんだん7月号

## 夏休みまであともう少しです

7月は真夏の暑さを感じるガラガラとした晴れの日もあれば、まだまだ終わらない梅雨の長雨の日もあり、体調管理が難しい時期です。

しかし、細田っ子達は、体調不良を訴える子が少なく、元気に学校生活を送っている子が多いです。ご家庭で子ども達の体調管理に気を付けてくださっている保護者の皆様のおかげかと存じます。ありがとうございます。

さて、1年で最も長い長期休業「夏休み」まであともう少しです。学校でも熱中症対策をしておりますが、ご家庭でもよろしく願いいたします。

体調管理のキーワードの1つに、「早起き、朝ごはん、早寝」があります。週末にご家族の都合などで夜更かしをしてしまったとしても、「早起きと朝ごはん」でリセットできます。早起きをして、朝しっかりと日中に使う栄養を摂取しておくことが大切です。

また、市内では感染症が少し流行している学校もあると聞いています。もう1つのキーワードは、やはり「手洗い・うがい・換気」です。特に、活動後・外出後に、しっかりと手洗い・うがいをする習慣がついている子どもは、感染症になりにくいものです。

学校でもそれぞれのご家庭でも子どもの体調管理に気を付け、その相乗効果で、子ども達が楽しい夏休みを過ごせるようにしていきましょう(^\_^)



## 7月全校朝会で健康委員会が発表

全校朝会では、普段は先生からのお話を聞くことが中心ですが、7月の全校朝会では、健康委員会の子ども達が「熱中症」について全校児童向けに発表をしました。

発表内容は、クイズと自分でできる熱中症対策についてです。自分達で調べてまとめ、分担して発表してくれました。

出したクイズは次の3問です。



### ◆熱中症クイズ3問◆

- ①1日にかく汗の量は500mlペットボトル何本分？ (10009249)
- ②水分補給のタイミングはいつがいい？ (245630248)・(456)
- ③熱中症対策によい食べ物は？ (789)



みんなの熱中症に対する知識が増えてよかったです。

もう1つの発表は、「自分達でできる熱中症対策」についてです。5つの対策を伝えてくれました。

### ◆自分たちでできる熱中症対策5◆

- ①外に出るときは帽子をかぶり水筒を持つ
- ②朝ごはんをしっかりと食べて登校する
- ③体を冷やすときは「首、脇の下、足の付け根」
- ④室内の温度に気を付ける（下げすぎない上げすぎない）
- ⑤少しでも調子が悪い時にはすぐに近くの大人へ知らせる助けを求める



緊張せずに、みんなに聞こえる声で発表することができました。



発表のために、よく調べることができて、とてもよかったです。



自分が知らなかったことを知ることができてよかったです。

## 第3回参観日に学校保健委員会と給食試食会を開催！

6月28日（金）は、3回目の参観日でした。お忙しい中に参観していただき、ありがとうございました。

この日は、2時間目に参観授業、3時間目に学級懇談会、4時間目に学校保健委員会での熱中症講話、給食時間に給食試食会を実施しました。



### ◆熱中症講話◆ 講師：株式会社大塚製薬工場 吉田裕一様

脱水症とは何か？熱中症とは何か？子どもにも大人にも分かりやすく丁寧に説明をしていただきました。

脱水症になると、熱中症になるリスクが高まるため、まずは小まめに水分を摂ることが大切だということでした。また、水分は、水だけではなく少量の塩分・糖分も摂った方がよいことも教わりました。

予防のためには、1日3回の食事ですっきりと水分・塩分を摂ることが大事だということも教えてくださいました。



### ◆給食試食会（写真はその後の説明会）◆ 栄養教諭 河野千佳

試食会のメニューは「麦ごはん、揚げ鶏のレモン煮、汁ビーフン、きゅうり、牛乳」でした。希望した保護者の方々に、子ども達と一緒に食べていただきました。

食後のアンケートでは、①給食の味付けはいかがでしたか？「薄かった…17%、ちょうどよかった…66%、濃かった…17%」、②お子様が食べている給食の量はいかがでしたか？「ちょうどよかった…100%」という回答でした。

また、ご意見としては「学校で子どもが給食を食べる様子はなかなか見ないので、なるべく参加してもらいたいと思いました。」「このような会に参加できてよかったです。これからも保護者と児童との試食会ができるといいですね。」「子どもと一緒に給食を食べれる機会がもててよかったです。」などのご意見をいただきました。ありがとうございました。



## 入賞おめでとう！

6年生の河野 颯次郎さんが、県学童陸上競技大会（6月23日：ひなた陸上競技場）でコンバインドA（80mハードル、走り高跳び）種目で3位入賞を果たしました。走高跳では、自己新記録の1m27cmをマークしたそうです。

本番の大会で、記録を更新できるという強さが、大変すばらしいです！！

## 今月の梅檀（せんだん）



### 学校の教育目標

「自ら学び、進んで実践する児童の育成」  
きらきら輝く瞳・にこにこ笑顔・ぐんぐん挑戦  
～小さな学校の児童に、**大きな力**を～

〒889-3153

日南市大字萩之嶺1200番地

TEL 0987-27-0520

FAX 0987-27-2660

☺学校のホームページもご覧ください→

