

# 都小っ子だより

西都市立都於郡小学校 第5号 令和元年8月26日

## 2学期の始まりにあたって

37日間の長い夏休みが終わり、子どもたちが学校に帰ってきました。やっぱり学校には子どもがいるのはいいものです。ぱっと明るい雰囲気になります。

さて、2学期ははじまって早々に、小中学校合同運動会があります。9月中旬の残暑厳しい中での運動会ですが、きっと子どもたちは、練習の成果を十分に発揮して、優勝を目指して頑張ってくれることでしょう。とても楽しみです。

その他にも、2学期はいろいろな行事が控えています。ぼやぼやしていると、あっという間に過ぎてしまいます。勉強も同じです。規律正しい生活を心がけ、自分の可能性を広げていくためにも、しっかりと勉強をしなくてはいけません。

勉強は、『毎日』『決めた時間に』『決めた場所で』『集中して』行いましょう。



## 熱中症予防

熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られています。

熱中症の原因是、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまうことです。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放し出します。この機能が損なわれることで熱中症が生じます。

**熱中症の症状には、以下のものがあります**

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり。
- 筋肉痛や筋肉のけいれん、足がつる。
- 倦怠感(けんたいかん)や吐き気、頭が重い、頭痛。
- 体温が高く皮膚が赤く乾いている。
- 呼びかけに反応しない、おかしな返答をする。
- まっすぐ歩けない。
- 自分で動けない、水分補給ができない。など



特に、呼びかけに反応しないなど意識障害がみられる場合には重症である可能性も高いため、速やかな治療が必要となります。

学校では、運動会の練習のために屋外での活動が増えてきます。運動前の健康観察、運動中の適度な休憩と水分補給等、指導に当たっては、十分に配慮していくつもりです。ご家庭におかれましても、お子様の健康に気を付けていただきたいと思います。

9月の主な行事		10月の主な行事	
9月 3日(火)	参観日	10月 11日(金)	5年生稻刈り(予定)
9月 10日(火)	運動会予行練習	10月 17日(木)	4年生とのこおり荘訪問
9月 11日(水)	振替休業日	10月 19日(土)	参観日(わくわく体験活動)
9月 14日(土)	運動会前日準備(弁当給食)	10月 31日(木)	3・4年生音楽発表会の時間
9月 15日(日)	第7回小中合同運動会		
9月 17日(火)	振替休業日		

相田みつを名言集より『やれなかつた やらなかつた どっちかな』

※ 私たち大人は、子どもに対して、何事にもやる気のある子どもであってもらいたいと期待します。子どもの『やる気スイッチ』をどうやってONにしていますか。