

# 古小だより

- 『勇気ある子ども』(全体目標)
- 「自分で考える子」(知)
  - 「思いやりのある子」(徳)
  - 「たくましい子」(体)

## 夏休みの生活～暑さと向き合いながら「暑熱順化」～

校長 丸岡 哲也

本日で、75日間の一学期が終わりました。明日からの夏休みでは、子どもたちの生活の場が各家庭となります。子どもたちの安全面を第一に、有意義な生活を送れますようご家庭でのご指導やご配慮をお願いいたします。

今夏も心配されるのが、猛暑による子どもたちの健康です。熱中症を防ぎ健康に過ごすためには、日差しや暑さを避けることが必要です。一方で、暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まるといわれています。体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。涼しい時間帯での軽い運動や、シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴することもお薦めです。また、冷たいものを口にすることがどうしても多くなると思いますが、温かいものをとることで胃腸の働きを助けることにもなります。

暑さに慣れる範囲を超えてしまうと、暑熱順化どころではなくなります。飽くまでも、無理のない範囲で、適度な運動や遊びを心がけてほしいと思います。

### 子どもたちの『生活リズムを整える』No.4～眠ることと起きること④～

#### 1 テレビゲーム・スマートフォンなどの影響

小学生が一日の生活の中でテレビゲームをする時間や、携帯電話やスマートフォンを使う時間は、年々増加しています。テレビゲームについていえば、小学6年生の30%が、平日一日2時間以上するという全国の調査結果が出ており、テレビゲームをする時間の長さが長くなるにつれて、学力調査の平均正答率が低くなる傾向が見られています。

**※テレビゲーム…コンピュータゲーム、携帯式ゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含みます。**

#### 2 遅い時間での使用

夜遅くにテレビゲーム(特に携帯式ゲーム)をすることや、スマートフォンを見ることはお勧めできません。夜に強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまうからです。これにより、体内時計のリズムが後ろにずれ、寝付きにくくなるのです。睡眠は、子どもの心身の成長のために欠かせないものです。テレビゲームやスマートフォンなどは楽しく便利なものですが、時間を決めて使用するなどして、夜更かしの原因にならないようにしましょう。

# 宿 泊



# 研 修



7月2日(火)・3日(水)に5年生の「宿泊研修」を実施しました。円山動物園内のグループ活動や、東洋水産の工場見学、小樽おこぼち山荘での野外炊事、小樽市街での自主研修など、貴重な体験を通して学ぶ有意義な2日間となりました。

## ～ 人権教室 ～

7月8日(月)、小樽人権擁護委員会による、1年生を対象とした人権教室を行いました。

「人権まもる君とあゆみちゃん」の人形の紹介や、ペープサートを使ったロールプレイ形式の寸劇に参加することなどを通して、「人権」について「人権」がどういうもので、どうして守らなければならないのかを、分かりやすく、楽しく学びました。

## 水泳学習

7月の水泳学習は、子どもたちがとても楽しみにしている学習活動の一つです。B & G海洋センターのプールにおいて、今年も実施することができました。

安全面には十分に配慮しながら、水遊びや泳法指導など、学年の発達段階に応じた水泳学習に、子どもたちがみんなが楽しく取り組みました。

### いじめアンケートの結果から

子どもたちが、安全安心な学校生活を送ることができる手立ての一つとして「いじめアンケート」を実施しました。

【実施結果】20名(全校の24%)

⇒いやな気持ちになったことがある。

その後、アンケートの結果も踏まえて、担任が児童一人一人と面談を行い、それぞれ解決をしています。今後も、子どもたちの様子や変化に気を付けてまいります。

保護者、地域の皆様におかれましても、子ども達の様子で気になることがありましたら、担任、学校まで遠慮なくお知らせください。よろしく願いいたします。

### 保護者アンケート & 個人懇談

ご多用の中、前期保護者アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。集計結果や学校としての回答を、学校だより等で、今後公表・説明していきます。

あわせて7月8・9・10・12日の個人懇談、ご来校ありがとうございました。短い時間ではありましたが、お子さんの様子について、学校と保護者の皆さんとで共有する意義ある時間となりました。

# 8月行事予定

日 曜	行 事	放課後学習	新地バス	明和バス
1 木	夏季休業8			
2 金	夏季休業9			
3 土	夏季休業10			
4 日	夏季休業11			
5 月	夏季休業12 PTA海浜パトロール			
6 火	夏季休業13			
7 水	夏季休業14			
8 木	夏季休業15			
9 金	夏季休業16			
10 土	夏季休業17 学校閉庁日			
11 日	夏季休業18 山の日 学校閉庁日			
12 月	夏季休業19 振替休業日 学校閉庁日			
13 火	夏季休業20 学校閉庁日			
14 水	夏季休業21 学校閉庁日			
15 木	夏季休業22 学校閉庁日			
16 金	夏季休業23			
17 土	夏季休業24			
18 日	夏季休業25			
19 月	夏季休業26			
20 火	夏季休業27			
21 水	夏季休業28			
22 木	特3日課 始業式		11:25	11:25
23 金	夏休み自由研究・作品展～29日	希望者	14:45 15:45	14:45 15:45
24 土				
25 日				
26 月	長座記録開始～30日	全	15:05 15:45	15:05 15:45
27 火	特6日課 前期児童会活動⑥		14:45 15:45	14:45 15:45
28 水		個別	14:45 15:45	14:45 15:45
29 木		ふるびら塾	14:45 15:45	14:45 15:45
30 金		希望者	14:45 15:45	14:45 15:45
31 土	第149回開校記念日			

### 明日から夏休み！

子どもたちみんなが楽しみにしている夏休み。学校では、安全で安心な夏休みを過ごせるよう、夏休み中の生活について次のプリントを配付し指導をしています。ご家庭でも特段のご配慮・ご指導をお願いいたします。

【夏休みのきまり】

### ～ 8月生活目標～

みんなと同じくらいに話そう。