

こうちょうしつ

校長室より



2021.6.11 No.10

じどう
児童のみなさんへ

こんしゅう あつ ねっちゅうしょう あつ しすう
今週は、暑い日が多かったですね。熱中症の暑さ指数が31をこえる日も
あり、そとたいいく じゆぎょう ひるやす そとあそ
外体育の授業ができなかったり、お昼休みの外遊びができなかったりし
ました。らいしゅう そと うんどう
来週は外で運動できるといいですね。

こんしゅう ねんせい わだいこ ひと おお おも
今週、4年生は和太鼓の体験をしました。はじめての人も多かったと思いま
すが、みんな しゅうちゅう じょうず えんそう みみ
集中して上手に演奏していましたね。耳できいたリズムをすぐに
まね たいこ えんそう ねんせい かんしん こうちょうせんせい いっしょ
真似をして、太鼓を演奏している4年生に感心しました。校長先生も一緒に
さんか たの ねんせい
参加しましたが、とっても楽しかったです。4年生のみんなも「またやりたい。」
い らいねん おも
と言っていましたね。来年もできるといいなあと思いました。

らいしゅう ぼきんかつどう ふくしいんかい ひと ちゅうしん おこな
さて、来週はユニセフの募金活動を福祉委員会の人たちが中心になって行
ってきます。みなさん、ユニセフのことは じゆぎょう がくしゅう おも
授業で学習したと思います。だか
ら、みんなが きょうりよく ぼきん つか
協力してくれた募金がどんなことに使われるかわかりますね。

ぼきんかつどう さんか
たくさんの方が募金活動に参加してくれるとうれしいで
す。14日(月)、16日(水)、17日(木)の三日間行います。

こうちょうせんせい いえ はな さ
校長先生のお家のミニトマトは、ようやく花を咲かせまし
た。み
実がなるまでまだまだかかりそうです。



保護者の皆様へ

運動に関する指針(環境省 熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

学校では、暑さ指数が 31 を超えると体育の授業や外遊びは中止にしています。また、28 を超えた場合は、激しい運動は行わないようにしています。外の気温は、直射日光が当たるところで測っていますので、かなり高い温度が表示されます。したがって、朝から陽射しが強く湿度も高めですと、すぐに暑さ指数は 31 を超えます。ですから、今後お天気がよい日は、外体育や外遊びはほとんどできなくなると思われます。体育が外でできないことは困りますが、子供たちの安全を考えると仕方ありません。教室でもできることも取り入れていきたいと思えます。

水分補給のため、お子様に毎日水筒を持たせていただきありがとうございます。昨年度もお知らせしましたが、水筒の中身は、水、お茶、スポーツドリンク（水でうすめたもの）のいずれかをお願いします。また、ネッククーラーの着用も大丈夫です。教室はエアコンをつけて涼しくしていますが、場所によって温度差があるようです。風が当たって寒く感じるお子様がいらっしゃいましたら、上着で調整するようにしていただきたいと思えます。ご協力、よろしく願います。

さて、今週の話は、なんとといっても「全米女子オープン」での笹生優花選手の優勝でしょう。（すみません、ゴルフの話ばかりで…）プレイオフが畑岡奈紗選手との日本勢同士の戦いになったことも、すごいことだと思えました。松山選手のマスターズ優勝に続き、うれしいビッグニュースです。出だしの 2 番、3 番ホールでダブルボギーとし、あきらめかけたのだけれども、キャディーさんに「まだ残りのホールはたくさんある。自分を信じよう。全力を尽くそう。」と励まされ、最後まで粘り強くプレイした結果がプレイオフ、そして優勝につながったのでしょう。また、笹生選手は父親と厳しい練習をしてきたことで有名ですが、それをちっとも辛いとか苦しいとか思っていない。「ゴルフを好きでいたい。楽しみながらゴルフをしたい。」と思っているようです。まだ 19 歳なのにすごいなあと思えます。笹生選手から今回学んだこと。「何事も最後まであきらめない。楽しんでやる。」いつもそれができたら最高ですね。子供たちにも伝えたいことです。私はというと、仕事は楽しんでやっているつもりですが、家事だけは楽しんでできる気がしません。いつもどんよりとした気分で行っています。どなたか、家事を楽しくやる秘訣を教えてくださいませんか。