

錦 錦っ子だより



令和7年8月28日
第437号
堺市立錦小学校

体調管理を万全に！

校長 井上 和明

まだまだ残暑厳しい毎日が続く中、いよいよ2学期がスタートしました。日焼けしてたくましくなった子、きりっと引き締まった顔つきになった子、明るく笑顔に満ちあふれた子、久しぶりの全校児童との再会に心地よい風を感じ、元気をいっぱいもらいました。

さて、夏休み明けは、生活リズムが乱れたり暑さや疲れの影響で体調を崩しやすい時期でもあります。特に子どももおとなも「休みモード」から「通常モード」に切り替えるのに少し時間がかかると思います。そこで、何事にも意欲的に取り組めるように、体調管理のポイントについてお伝えします。

1.生活リズムを整える

・就寝、起床時間を学校のリズムに整える。 ・朝日を浴びて体内時計をリセット ・睡眠不足とならないように意識する

2.食事でエネルギー補給

・朝食は必ずとる。 ・水分と一緒に塩分・ミネラルを補給 ・食欲が落ちた時は消化のよいものを食べる。

3.適度な運動・活動

・夏休みで運動量が少なくなっていた場合、ストレッチやウォーキングから始める。急に運動量を増やさないようにする。

また、おそろかになりがちな「朝食」の重要性についてです。朝食を抜いてしまうと①就寝中に消費したエネルギーを補給することができない②いつまでもぼーっとしてしまう③体力づくりに必要な栄養素が不足してしまうことが挙げられます。朝食は特に「タンパク質」が不足しがちとなりますので、写真の食材などを参考にしてみてください。 (鮭、卵焼き、お豆腐などがおすすめです)



バランスの取れた朝食の例

最後に、「ほけんだより」でお知らせしている「おいしいジュース」にひそむ落とし穴についてです。暑い日や運動した後に炭酸飲料やジュースをたくさん飲みたくなりますよね。ここで気をつけたいのが多く摂取しすぎないということです。コーラ 350mlの中には角砂糖 9～10個分含まれていると言われます。ご褒美として上手に付き合うことが大切かもしれません。



保健室前に掲示してあります。ご来校の際ご覧ください！

最後になりますが、学校では、教職員の連携を深め、安全管理を徹底してまいります。ご家庭でも子どもたちの体調管理にもご協力をお願い申し上げます。

10月25日(土)土曜参観・ファミリーコンサートについて

- 8:45～9:30 授業参観 (1校時)
- 9:45～10:00 5年生連合音楽会発表
- 10:05～11:20 ファミリーコンサート ※体育館終了後片付けのお手伝いをお願いします。
- 11:35頃 下校



行事予定



日	曜	朝	行事予定	下校時刻					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月	集	銀行引落日 平常授業開始 8月お誕生日会	13:30	14:35	15:30			
2	火	学	遊び	14:35	15:30				
3	水	学	委員会活動	13:30	14:35				
4	木	読		14:35	15:30				
5	金	学	心電図検査(1年+抽出)	14:35	15:30				
6	土								
7	日								
8	月	集	室戸台風慰霊集会(朝礼時)	13:30	14:35	15:30			
9	火	学	PTA役員会	14:35	15:30				
10	水	学	A5	13:30	14:35				
11	木	読		14:35	15:30				
12	金	学		14:35	15:30				
13	土		堺市理科展						
14	日		堺市理科展						
15	月		敬老の日						
16	火	学	学校安全の日	14:35	15:30				
17	水	学	研究授業6年2組 全学年13:30下校 6年2組14:35下校	全学年13:30	6年2組のみ14:35				
18	木	読		14:35	15:30				
19	金	学	授業参観(5限)懇談会(6限)	14:35					
20	土								
21	日								
22	月		読書週間(～27日) 4年校外学習(柏原方面)	13:30	14:35	15:30			
23	火		秋分の日						
24	水	学	クラブ活動 6年出前授業(癌予防教育)	13:30	14:35				
25	木	読	1年ヤクルト出前授業	14:35	15:30				
26	金	学	全学年A4	13:30					
27	土								
28	日								
29	月	集	委員会活動(10月) 9月お誕生日会	13:30	14:35	15:30			
30	火	学	4年校外学習予備日	14:35	15:30				

※9月10日(水)に予定していましたクラブ活動を熱中症予防のため9月24日(水)に変更しています。



10月の主な行事

- 1日(水) 銀行引落日 全学年B4(13:10下校)
- 3日(金) 3年校外学習(長居公園)
- 6日(月) 6年連合運動会壮行会
- 7日(火) 遊び活動 2年町たんけん
- 8日(水) 5年臨海学校 全学年A4(13:30下校)
- 9日(木) 5年臨海学校 1年どんぐり工作出前授業
- 15日(水) 学校安全の日 クラブ活動 交通安全教室
- 16日(木) 6年連合運動会
- 17日(金) 1・2年校外学習(ビッグバン) PTA給食試食会
- 20日(月) 読書週間 10月お誕生日会
- 21日(火) 6年校外学習(オリックス劇場) 4年命の授業
- 22日(水) 3年1組研究授業 3年1組14:35下校 その他13:30下校
- 25日(土) 土曜参観・ファミリーコンサート
- 27日(月) 土曜参観代休
- 28日(火) 児童校内図画展
- 29日(水) 5年連合音楽会
- 31日(金) 全学年13:30下校

