

## 校報

## もずっ子

7月号



## 夏バテ対策

校長 川口 和義

一学期もいよいよあと一カ月となりました。7月は学びのまとめの月でもあり、子どもたちは意欲的に活動しています。7月3日(木)から8日(火)までの4日間は個人懇談会を予定しております。限られた時間ではございますが、どうぞよろしくお願いいたします。

本校の学習は、日々学習指導要領に基づいて教育を行っており、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けて取り組んでいます。子どもたちの「生きて働く力」「未知の状況にも対応できる力」「学びを人生や社会に生かそうとする力」を育てるために、ICT機器を上手に活用しながら、教職員が研修を重ね、チーム一丸となって取り組んでいます。今後とも、ご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

7月となり暑さが本格化し、「夏バテ」が懸念される時期でもあります。夏の暑さに身体が順応できずに現れる様々な症状を総称して、「夏バテ」と呼ばれています。この夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。暑い夏を乗りきるために、日常生活でできる対策を一部紹介します。

## ①生活リズム対策

私たちは、体内時計と言う機能をもっています。その体内時計は、朝日を浴びると調整されます。さらに、朝ごはんをしっかり食べると、身体が動く準備をしてくれます。

## ②しっかり睡眠対策

疲労は、睡眠中に回復されます。特に、22時～2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発になります。十分な睡眠時間を取りましょう。

## ③冷房設定の対策

体温調節は、交感神経・副交感神経のバランスによって保たれています。しかし、温度差が大きい環境では、この神経のバランスが壊れてしまいます。冷房の設定は、外気温との差が5℃

以下を目安としましょう。

## ④水分補給の対策

水分補給は、のどが渴いたと感じた時には遅いのです。体重の3%に相当する水分が失われると、脱水により身体の機能が低下してしまいます。脱水症状を予防する目安として、朝・晩の体重の差が2%をこえないように、こまめに水分補給をしましょう。

## ⑤適度な運動の対策

夏バテしない身体を作るには、軽い運動が効果的です。

これらの対策を意識して、暑い夏を健康で元気に乗り越えてほしいと思っています。

## 7月の行事予定

- 1日(火) 廊下歩行指導週間(～4日)  
平和週間(1～11日)
- 2日(水) 堺市一斉登校指導, 委員会  
ぐん(3年)
- 3日(木) 個人懇談会①下校13:10
- 4日(金) 個人懇談会②下校13:10  
5年ひまわり学級交流会①
- 7日(月) 個人懇談会③下校13:10  
夏休みの図書貸出開始(～15日)
- 8日(火) 個人懇談会④下校13:10
- 9日(水) クラブ, ぐん(6年)
- 10日(木) ストーリーテリング(1年)①2～3校時
- 11日(金) ストーリーテリング(1年)②2～3校時  
5年ひまわり学級交流会②
- 12日(土) ○157堺市学童集団下痢症を忘れない日
- 14日(月) 短縮4時間授業, 下校13:20
- 15日(火) 学校安全の日  
短縮4時間授業, 下校13:20
- 16日(水) ぐん(2年)  
短縮4時間授業, 下校13:20
- 17日(木) 食育の日, 給食終了, 大掃除(3校時)  
下校13:20
- 18日(金) 1学期終業式 下校11:30
- 21日(月) 海の日
- 22日(火) 夏季休業開始(～8/24)
- ★夏季休業中の登校日はありません。
- <8月始めの主な予定>
- 8/25(月) 始業式, 下校 11:30
- 8/26(火) 下校 11:30
- 8/27(水) 給食開始, 下校 13:20, 学校保健委員会
- 8/28(木) 下校 13:20
- 8/29(金) 下校 13:20

