

# はばたき

橋北小学校  
学校だより No.7  
2013（平成25）年  
6月18日

熱中症に注意・・・30℃を超えるようになってきました。

先週後半は最高気温が30℃を超えた上に、湿度が高く、風があまりないといった条件のため、暑さがまとわりつくような日々でした。そのため、“元気”に運動すると熱中症の症状になってしまう子どもが出てきました。

この時期には、30℃を越える暑い日が出てきます。まだ、体が暑さに慣れていないこともあって、急に暑くなる時期に熱中症が多くなります。日本スポーツ振興センターが示している「熱中症は予防できる！ー熱中症予防の原則ー」を参考に、以下のとおりポイントをまとめました。



## 1 環境条件に応じて運動する

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとるようにします（目安は30分程度に1回）。

## 2 こまめに水分を補給する

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。暑いときは、一人一人の状態に応じて、こまめに水分を補給するようにします。

※ 汗をたくさんかくときは、塩分も失われますので、0.1～0.2%程度の食塩水を補給します。1ℓにティースプーン半分くらいの食塩を加えるくらいでいいそうです。（市販のスポーツドリンクの多くは、塩分濃度0.1～0.2%となっていますので、利用するのも方法の一つです。ただし、糖分がかなり入っているものもあって、摂りすぎにならないよう注意が必要です。）補給する量は、汗をかいて失われた分を補給するのが望ましい形です。

## 3 暑さに慣らす

熱中症の事故は、梅雨明けなどの急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向にあります。暑さに慣れるまでは（1週間程度）、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

## 4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。

## 5 肥満など暑さに弱い人には特に注意する

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動を軽くするなど配慮も必要です。

また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなってしまいます。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理に運動をしない・させないことが大切です。

また、子どもに暑い時はタオルを持ってくるように伝えています。顔や腕をジャブジャブ洗ったり、タオルの一部を濡らして首を冷やしたりすることもできます。

以上のポイントを基本にしながらか熱中症予防・対策を進めますが、お子さんの状態など気になることがありましたら、担任や養護教諭に相談してください。

## 環境の日・環境月間

6月5日は環境の日でした。

《環境の日について》

○ どうして「環境の日」が6月5日なのか？・・・1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して、国連では、日本の提案によりこの

日を「世界環境デー」と定め、日本では1993年「環境基本法」（平成5年）で「環境の日」と定められています。

○ **目的は？**・・・国民一人ひとりが広く環境の保全についての関心と理解を深めるとともに、積極的に環境の保全に関する活動を行う意欲を高めることをめざしています。世界各国でも、この日に環境保全の重要性を認識し、行動の契機とするため様々な行事が行われているそうです。

○ **子どもたちも取り組みます**・・・学校においてもこの6月5日を「学校環境デー」として、一斉活動日にしています。子どもたちがよりよい環境づくりに積極的に取り組むことのできる人間に育つことをめざして活動を実施しています。

橋北小学校では、「環境整備」として草取り集会をしました。学校内を各学年が担当して1時間草取りをしました。本校は、「草むら」になるようなところは多くはないのですが、木々の間や建物の裏、花壇の中や周りなど、思ったよりたくさんの草や幹の下の部分から出ている若い枝がありました。校内が随分すっきりしました。



### エコ教室(4年生)

11日には、4年生が社会科の学習の一環として校区にある(株)ミズノさんによる「エコ教室」を開いていただき、学びました。これまでごみのことを学習してきた子どもたちは、分別について確かめたり、3つのR（Reduce リデュース：減らす、Reuse リユース：繰り返し使う、Recycleリサイクル：再資源化）を教わったりしました。また、ごみ収集車であるパッカー車へのダンボール投入体験もしました。これから子どもたちが学習を進めて、学校の「エコ」についてどんな提案をしてくれるか楽しみです。



### ホームページの開設について

橋北小学校ホームページを5月末に立ち上げました。学校・学年・学級だより等とあわせながら、学校からの連絡や様子をお知らせします。徐々に充実させたいと考えています。また、ご覧ください。ホームページには次の方法でつながります。

① アドレスを入力してください。

アドレス <http://www.yokkaichi.ed.jp/kyouhoku-s/>

② インターネットに接続して、橋北小学校と入力して検索。

③ 四日市市公式サイト→ 教育委員会→ 四日市市立小・中学校→ 橋北小学校をクリックしてください。