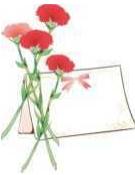


# 九条北小学校 校長室だより

N0.10 令和5年5月22日



今日の児童朝会では、四国で行われたサーフィンの大会で優勝した児童へ、表彰状を渡しました。次は、全国大会へ出場するということで、応援の気持ちを込めて拍手を贈りました。

## ★ 5年生 春の遠足「奈良公園」！ ★

5月17日（水）、5年生は、春の遠足で「奈良公園」に行ってきました。世界遺産にも登録されている「古都奈良の文化財」に触れる機会となりました。

5年生の「社会の学習」にも登場してきます。

外国人観光客の皆さんに、英語で話しかけるチャレンジもしていました。



## ★ 1・2年生 春の遠足「海遊館」！ ★

5月19日（金）、1・2年生は、春の遠足で「海遊館」に行ってきました。大きな水槽にいる様々な「海の生き物」の姿に、時間も忘れて感動していました。すぐ近くで見る姿を見て、海の中にい



るような気持になってきました。1年生も2年生にとっても、とても楽しい遠足となつたようです。

## ★ 热中症になりにくい体をつくろう！ ★

\*児童朝会では、次のような話をしました。

ここ最近、気温が高い日があります。5月の今頃は「熱中症」に注意が必要な時期です。

「熱中症」って知っていますよね。暑い場所で長い時間を過ごしたり、水分をとらなかつたりすると、体調が悪くなることがあります。それが「熱中症」です。体が暑さに慣れていない今の時期が特に心配です。

今の時期に皆さんに心がけてほしいことは、「熱中症になりにくい体づくり」です。

### 熱中症になりにくい体をつくるのは…。

#### (1) 朝食をしっかり食べて、生活リズムを整える。

「決まった時間に起きる」「決まった時間に食事をする」ことが大切だといいます。

#### (2) 適度な外遊びで夏の暑さにからだを慣らす。

適度に体を動かし汗をかいて、暑さになれるようにしましょう。

#### (3) 水分補給をこまめにする。

のどが渴いたなと思う前に、少しずつこまめに水分補給するとよいといいます。

#### (4) 夏の食品をしっかりとる。

アイスクリームやジュースなどの冷たい食品ばかりでは、胃腸に負担がかかります。夏に旬を迎える食材、たとえば、トマトやきゅうり、ナスなどは、野菜そのものに水分が多く、体を適度に冷やしてくれます。

その他、熱中症予防には、帽子をかぶったりして直接日差しが当たらないような工夫をしたり、汗をかいたらこまめに着替えるなど、衣服の調整をすることで、熱がこもらない工夫をするとよいといいます。

熱中症から身を守って、元気に過ごす方法を覚えていきましょう！

