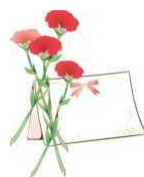


九条北小学校 校長室だより

NO.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
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
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



るような気持ちになっ
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。

★ 熱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て
いたり、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からからだを慣らす。

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。

のどが渇いたなと思う前に、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り。

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!

