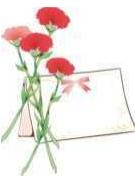


# 九条北小学校 校長室だより

N0.8 令和6年5月20日



5月8日（火）～14日（火）の家庭訪問へ、ご協力ありがとうございました。学校では、春の遠足や社会見学など、校外へ出かける行事が続きます。準備等について、引き続き、ご家庭でのご協力をお願ひいたします。

## ★ 1・2年生 春の遠足「天王寺動物園」！ ★

5月2日（木）、1・2年生は、春の遠足で「天王寺動物園」へ行ってきました。いろいろな種類の動物たちに興味津々でした。



## ★ 5年生 春の遠足「須磨離宮公園」！ ★

5月17日（金）、5年生は、春の遠足で「須磨離宮公園」へ行ってきました。たくさんのバラの花が満開で、華やかなバラの花々と大きな噴水に、思わず感嘆の声が出ていました。「子供の森冒険コース」のアスレチックでは、夢中になって楽しんでいました。



## ★ 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！**