



煌めけ真壁っ子

学校便り 第 8 号
令和 5 年 9 月 11 日発行
学校長 津嘉山 博好

授業参観ありがとうございました

9月6日(水)に授業参観を行いました。暑い中、大勢の保護者の皆さんが参観してくださいました。普段とは違う雰囲気、保護者の皆さんに見てもらいたいという気持ち伝わってきます。素直で素敵な子供たちです。



9月の行事予定

- 4日(月) 教育実習(~10/6)
- 6日(水) 任命朝会・授業参観
校内童話お話大会
修学旅行説明会(6年)
委員会活動
- 9日(金) 非行防止教室
(1~3年)
- 15日(金) 創立記念日(143年)
- 18日(月) 敬老の日(公休日)
- 19日(火) 読み聞かせ
市虐待防止の日(~20日)
- 21日(木) 福祉教育(4~6年)
三代さん来校
- 23日(土) 秋分の日
- 25日(月) 校内研4校時授業
5年生は5校時まで



校内童話お話大会が行われました



各学年の代表が、夏休みで練習してきた成果を披露しました。みんなよい表現をしていましたが、学校代表には2年生の大城結月さん、4年生の金城陽介さんが選ばれました。地区大会でもがんばってください。

暑い日が続いています・・・休み時間の子供たち様子を紹介

帽子をかぶる、水分補給を欠かさずする等の熱中症対策を行い、暑さに負けない体づくりに取り組んでいます。ただし、暑さ指数が31を超えたら原則中止です。



暑さに負けない体づくりを — 暑熱順化の必要性 —

夏休みがまだ明ける前の8月22日、大変ショッキングなニュースがメディアを通じて報道されました。北海道・伊達市の小学校で体育の授業のあと、小学2年生の女の子が倒れ、熱中症の疑いで意識の無い状態で病院に運ばれたものの、病院で死亡が確認されたという内容でした。2学期開始後、2日目の出来事でした。

この日は気温が33.5℃、暑さ指数は午前9時の時点で「運動を中止すべき」だとする「危険」レベルだったそうです。しかし、学校は暑さ指数を確認していなかったということです。

それを受けて、本校では2学期開始日から暑さ指数を活用し、外で活動をしてもらいかどうかを判断しています。今では子供たちも暑さ指数を意識して「命を守る」行動ができるようになっていきます。

そうはいても、やはり体を動かして遊びたいという気持ちも、特に低学年の子に見え隠れしています。命を守るためとはいえ、我慢を続けさせるのは精神衛生上よくないことであり、コロナ禍でたくさんの我慢をさせてきたことがもたらした影響が脳裏をよぎります。

沖縄県は11月いっぱい暑い日が続くという予報があり、このままでは運動できない日が続いてしまいます。そこで、多少の暑くても動ける体づくりを目指し、先週から2校時の休み時間(のびのびタイム)は暑さ対策をした上で外に出て体を動かすことを始めています。少しずつ体が暑さに慣れていくよう暑熱順化をさせるためです。

暑熱順化について調べてみると「暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増える。さらに皮膚の血流も増加する。熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぎやすくなる」「汗腺で作られる汗は、毛穴から出る前に塩分が血液中に再吸収される。暑熱順化すると、この塩分の再吸収が更に高まるので、汗に含まれる塩分が少なくなり、脱水しにくくなる」「暑熱順化するためには”やや暑い環境”で、”ややキツイと感じる”運動を1日30分行うと良い。自転車にのる、お風呂にはいるなど。早歩き3分ゆっくり歩き3分を繰り返すことも良い」等の情報がありました。さらに調べていくと、埼玉県熊谷市のホームページで、ラグササイズという暑熱順化エクササイズの動画を見つけました。

ラグササイズ(FW編): https://www.youtube.com/watch?v=E_lutIaroec

ラグササイズ(BK編): <https://www.youtube.com/watch?v=z72eaSSR8Z0>

暑熱順化活動を取り入れて、子供たちが暑さに負けずに外で元気に運動できるように努めていきたいと思っております。もちろん自分で「健康をつくる・命を守る」行動ができるように指導も合わせて続けていきます。

紹介したラグササイズは、休憩を含めて1セット5分程度なので、ご家庭でも簡単に取組めると思っております。暑熱順化はトレーニングを毎日続けると7~10日ほどでできるそうです。子供たちが一日も早く暑さに負けない体を手に入れるためにも、ご家庭でもお子さんと取り組んでいただけたらと思っております。ご協力よろしくお願いいたします。