



芳野小だより

《かしこい子 やさしい子 たくましい子》

川越市立芳野小学校
学校だより 第4号
令和6年7月2日
川越市鴨田331
電話 049-222-1264
fax 049-229-1219

「暑熱順化」…暑さに負けない心と体をつくろう！

早いもので、1学期も残り3週間となります。ここ数日は、梅雨特有の雨や曇りの日が多く、30度を下回る日も多くありますが、じめじめとしていて蒸し暑く感じます。今後、少しでも晴れると本当に暑い「夏本番」の猛暑となるのでしょうか。

学校では、体育やプール（水泳）、外遊び等について、「暑さ指数」によって実施の判断をしています。「暑さ指数（WBGT）」とは、熱中症を予防するために、人の体と外気とのやり取り（熱収支）に着目した指標で、「①湿度、②日射・輻射などの周辺の熱環境、③気温」の3つの関係から測定されます。気温と同じ「摂氏（℃）」で示されますが、28℃を超えると熱中症の危険が高まっていくとのことで、暑さ指数を使った運動指針では「厳重警戒」となっています。そして、31℃を超えると「危険」のレベルで、プールを含めて運動は原則「中止」になります。（詳細は「ほけんだより」をご参照ください。）

一方で、最近「暑熱順化」が大切との話も伺います。「暑熱順化」とは、簡単に言えば、暑さに体を慣らすことです。「猛暑」や「酷暑」と言われる本格的な夏を迎える前に、だんだんと暑さに対抗できるようにしていくことで、熱中症のリスクの高い環境にさらされても熱中症になりにくい体をつくっていくことです。

日本気象協会のホームページには、実際に気温が上がる前の5月から今の梅雨ごろにかけて、例えば、30分程度のウォーキングやサイクリングをする、15分程度のジョギングをする、筋トレやストレッチを汗をかく程度に行う、湯船にゆっくりつかって汗をかくなどが紹介されています。時間のない方には、車で買い物をする代わりに、徒歩や自転車で行くなど、日常生活に負担のない運動や習慣を取り入れるとよいとも紹介されています。こうして汗をかくようにしていると、汗をかくことが上手になり、少々の暑さにはへこたれない心と体になっていくそうです。もちろん、エアコンは必要ですが、体にとっては、しっかり汗をかく時間も必要なのですね。

また、学校でも、こまめな水分補給や休憩に心がけていますが、ご家庭でも、日傘や大きめな水筒を持たせる、お風呂にしっかり入る、睡眠や朝ごはんをしっかりとるなどの対策を引き続きよろしくお願いいたします。

7月は、1学期のまとめの月です。学校では、テストを行ったり、通知表をお渡ししたりします。結果にばかり目がいてしまうのは、当たり前のことです。でも、結果が悪くても、その子の良さや可能性が消えてしまうわけではありません。結果から見えるその子の良さや可能性、そして、課題は何かを一緒に考えながら、ほめて認めて伸ばしていくように努めていきましょう。

（校長 生駒 義郎）

《お知らせ・お願い》

・夏休みの自由課題について

夏休みの課題のうち、作文やポスター等、選択して取り組む自由課題については、一覧表を両面印刷でお配りする予定です。表の中には、二次元コードも印刷します。それぞれの二次元コードから、作品の例や募集要項・出品票などの資料や、各団体のホームページにアクセスできるようにしますので、必要に応じてご活用ください。また、募集要項の詳細や作品作りのポイントなどはホームページでご確認ください。

※出品票は各ご家庭でプリントアウトしていただくか、学校(職員室前)に置いてある出品票をお子さんが持っていく形でご用意ください。

	月	火	水	木	金
1・2年	月曜日課 【1年】5時間授業 【2～6年】6時間授業 【全年】下校14:40～	【1～3年】 5時間授業 下校14:40～	5時間授業 下校14:40～	5時間授業 下校14:05～	【1・2年】 4時間授業 下校13:35～
3年		【4～6年】 6時間授業 下校15:35～	【4年】5時間 クラブなし 下校14:40～	6時間授業 下校15:00～	【3～6年】 6時間授業 下校15:35～
4年			【4年】6時間 クラブあり 下校15:35～		
5・6年			6時間授業 下校15:35～		

7月の主な行事予定 生活目標「身の回りの整頓をしよう」

月	火	水	木	金	土
1 4年社会科見学	2 おはようタイム	3 なかよしタイム(昼) 委員会(5・6年)	4	5 お話朝会 第1回家庭教育学級	6
8	9 学年・学級の時間 代表委員会	10 学年・学級の時間 第2回学校運営協議会 クラブ(4～6年) 教育相談日	11	12 おはようタイム	13
15 海の日	16 学年・学級の時間 A4 日課 掃除あり 13:35下校	17 B4 日課 掃除あり 13:15下校	18 B4 日課 給食最終 掃除あり 13:15下校	19 B3日課 掃除あり 11:35下校	20
22 B3日課 終業式 掃除あり 11:35下校	23	24 個人面談(任意参加)①	25 個人面談(任意参加)②	26 個人面談(任意参加)③	27
29 5年林間学校	30 5年林間学校 8/6 子どもサポート 「寺子屋芳野っ子」① 9:30～12:00 芳野公民館	31	8/1 子どもサポート 「寺子屋芳野っ子」① 9:30～12:00 芳野公民館		
サマリーフレッシュウィーク(学校閉庁日)8/8(木)～8/16(金)					

※行事予定に下校時刻が書かれていない日は上記の通常通りの下校時刻となります。

楽しく、安全に過ごす意識を高めましょう。

6月28日(金)に、4年生の交通安全教室が行われました。4年生は、自転車の安全な乗り方について学習をしました。事故の主な原因は「飛び出し」だそうです。歩行者にも同じことが言えますが、交差点に差し掛かるときは必ず一旦止まり、左右の安全を確認する習慣をつけたいものです。

夏休みまであと1か月。自分の身の安全を自分で守る意識を高められるよう、ぜひ各ご家庭で安全な過ごし方について話題にしてみてください。



【交通安全教室の様子】