

あやめ野

笑顔満開！あやめ野小

札幌市立あやめ野小学校 学校だより

第5号

令和6年(2024年)7月25日発行

札幌市豊平区月寒東1条11丁目7-32

<https://www.ayameno-e.sapporo-c.ed.jp/>

夏を健康に過ごそう！

養護教諭

暑さが本格的になってきました。今年の夏も猛暑が予想されています。暑さ対策、熱中症対策において、欠かせないのが水分補給です。ですが、水分補給の際の飲み物の種類には注意が必要です。炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料水には沢山の砂糖が含まれています。砂糖は、体のエネルギー源となったり、脳内の神経物質に働きかけたりすることでリラックスさせる効果がありますが、その一方で、砂糖をとりすぎることによって肥満や虫歯の原因はもちろんのこと、倦怠感を感じたり疲れやすくなったり、集中力が低下したりすることがあります。

1日の砂糖の摂取量の目安は20~25g以下とされています。あやめ野小学校の子どもたちに、日頃飲んでいる清涼飲料水にはどのくらいの量の砂糖が含まれているかを知ってほしいと思い、保健室前の掲示物を作成しました。商品表示の炭水化物の欄に記載されているのが砂糖の含有量になります。

掲示物を見ての子どもたちの感想は、「これ本物の砂糖?」「こんなに砂糖が入っているなんて知らなかった」「昨日飲んじゃった~」「虫歯になりそう!」と様々でした。500mlの清涼飲料水を1本飲むことで、1日に摂取量を簡単に超えてしまいます。スポーツドリンクに含まれている砂糖の量は約24gなので、スポーツドリンクを飲めばちょうど良いねと言っていた児童もいましたが、1日3食の食事の中にも砂糖は含まれていますし、夏休みはアイスクリームやお菓子などを摂取する機会も増えますので、砂糖の摂取量も増えがちです。普段の水分補給は基本的に水かお茶にし、清涼飲料水を習慣的に飲み続けないよう心掛けることで砂糖の摂取量を抑えることができます。ご家庭でも水分補給の内容についてお子さんと話し合ってみてください。



明日からいよいよ夏休みが始まります。昨年夏の記録的な猛暑を受けて、今年度より夏休みが31日間と1週間ほど長くなっています。長い夏休みだからこそ経験できること、やってみたいことを見つけチャレンジして、有意義な夏休みにしてほしいと思います。健康に気を付けて、大きな事故や怪我をすることなく、2学期始業式に子どもたちの元気いっぱいの笑顔に会えることを願っております。

学校への連絡は・・・

夏休み中に事故やけが、転校などの緊急の用件が起きたら、学校にご連絡ください。連絡については、月曜日から金曜日の午前8時30分~午後4時30分の間をお願いします。
あやめ野小学校 TEL 855-3406

8月行事予定

2節の生活目標

「自分や友だちのよさを生かして取り組もう」

日	曜	行事
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	山の日
12	月	振替休日 PTA 資源回収
13	火	夏季休校日
14	水	夏季休校日
15	木	夏季休校日
16	金	夏季休校日
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	2学期始業式(4時間授業) 親子ふれあいデー 自由研究展(～9/3) 5年)宿泊学習費引落日①
27	火	4時間授業 6年)心の劇場
28	水	4時間授業
29	木	4時間授業 クリーンアップタイム(3校時) おそうじマイスター⑤
30	金	ALT 4時間授業 あやめっ子活動③(中休み) 5年)宿泊学習保護者説明会(リモート) 7月分給食費引落日
31	土	

2学期始業式

登校日 8月26日(月)
登校時間 8時15分～8時20分
全学年4時間授業ですが、給食を食べ、掃除も行いますので、ランチマット、雑巾等を持たせてください。詳しい持ち物は、学年便りをご覧ください。前日までに、持ち物などの点検・準備をお願いいたします。

親子ふれあいデー(26日)

2学期の初日は「親子ふれあいデー」としています。朝、登下校コースをお子さんと一緒に歩いていただき、気を付けるポイントなどお話いただくとありがたいです。また、本校児童の登校の様子をご覧いただいたり、お子さんと一緒に危険箇所の確認をしていただいたりした時、お気付きの点がありましたら「親子ふれあいデーアンケート」にてご回答くださいますようお願いいたします。

有意義な夏休みを

明日から夏休みが始まります。交通事故や水の事故、けがや病気には十分気を付け、健康で安全な生活を送ることを願っています。満足感と充実感でいっぱい夏休みの思い出を語る子どもたちに会えることを、心から楽しみにしております。



学校では以下のことを指導しています。

<気を付けましょう>

- ①交通ルールをしっかりと守りましょう。
- ②一人での外出は避けましょう。
- ③水の事故に注意しましょう。
- ④規則正しい生活をしましょう。

具体的な資料として、学年便りと夏休みのくらしを発行しています。計画を立てたりルールを作ったりする際の参考にいただければと思います。夏休みは普段の学校生活とは異なった貴重な経験をし、自分を成長させる絶好のチャンスです。いろいろなことに積極的に挑戦してほしいと思います。

河川・水辺の事故防止

夏は水辺の事故が多く発生します。「川など水辺での遊び」について、以下の内容を、お子さんともご確認くださいませよう、お願いいたします。

- ・絶対に一人で行かない。
- ・大人と一緒にいく。
- ・おうちの人に、行くことを伝える。
- ・遊ぶ前に、安全なところを確かめる。
- ・川など、水に物を落としても、無理に拾わない。
- ・怖いと少しでも思ったらやめる。引き返す。

スクールカウンセリングについて

お子様の気になること、困っていることなどがございましたらご相談ください。スクールカウンセラーの先生が、月に4回来校されます。窓口は、です。

<8・9月のカウンセリングデー>

8月26日(月)	9:00～12:00
9月 2日(月)	9:00～12:00
10日(火)	9:00～12:00
17日(火)	9:00～12:00
26日(木)	9:00～15:00

夏季休校日について

札幌市の公立小中学校は、今年度も夏休み期間中に、「夏季休校日」の取組を実施いたします。今年度は、8月13日(火)から16日(金)を夏季休校日とし、年末年始の休日等と同様に終日転送電話となります。休校日に学校に連絡する場合は、ayamenoegao@gmail.com にメール送信していただくこととなります。ご理解とご協力をお願いいたします。