



目標をもって学ぶ子

心豊かに行動する子

力強く生きる子

ノホロの丘にそよぐ風

The school news from NOHOROno OKA

ホームページ

ノホロの丘小学校

検索 No.6



自分でつくる、健康的で特別な夏休み

保健主事

新緑の季節から一転、まぶしい太陽の光とともに、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。日々の学校生活を通じて、子どもたちが心身ともに大きく成長した一学期でした。保護者の皆様には、日頃より本校の保健衛生への御理解と御協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、明日からの夏休みは、子どもたちにとって「自分で生活をデザインする」絶好のチャンスです。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しいリズムを維持することは、体だけでなく脳や心の健康にも深く関わっています。自分の時間を自由に使える夏休みだからこそ、リズムを崩さずに規則正しく生活することが大切です。

また、夏は体を動かす楽しさを味わう季節でもあります。涼しい時間帯のラジオ体操や散歩、水泳など、この時期だからこそできる運動にぜひ挑戦してほしいと思います。その際、大切なのが「熱中症の予防」です。昨今は北海道でもかなり気温が高くなる日が増えています。こまめな水分補給や適切な休憩、帽子をかぶる習慣など、自分の体を自分で守る(セルフケア)の意識を、御家庭でも一緒に育てていただければ幸いです。日本スポーツ協会のホームページに、「防ごう熱中症」という子ども向けのデジタルブックがアップされていますので、参考にしてみてください。

長い休みだからこそできる体験を通して、一回りたくましくなった子どもたちに始業式で会えることを、職員一同、楽しみにしています。事故や怪我なく健康にお過ごしください。

3 失われる 水と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。目安として、運動による体重量減少を1%以内にとどめます。補給量については、「のどの渇き」に応じて自由に補給すると、体重量減少は2%以内に収まります。

4 薄着スタイルで さわやかに

暑いときには薄着にし、高熱も防ぎやすくなるのでよいでしょう。直射日光がある場合には帽子を被り、日傘をつけるスポーツウェアでは、汗拭き巾着を準備し、できる限り汗を拭き取ります。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと判断力も低下し、集中力も下がります。体調が悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力が低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

スポーツ活動中の 熱中症予防5ヶ条

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときは、また同じ気温でも湿度が高いときは、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど体の水分は多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても発汗はあがりません。運動強度に応じて運動強度を調節し、適量休憩をとり、適切な水分補給を心がけましょう。

2 急な暑さに要注意

暑熱災害は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の始めや梅雨の明け、あるいは夏は外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起るリスクがあります。急に暑くなった、暑い運動にともな、暑さに慣れるまでの数日は特に暑熱災害の発生から休むに運動強度や運動量を減らしていくようにしましょう。



リンク先 QR コード

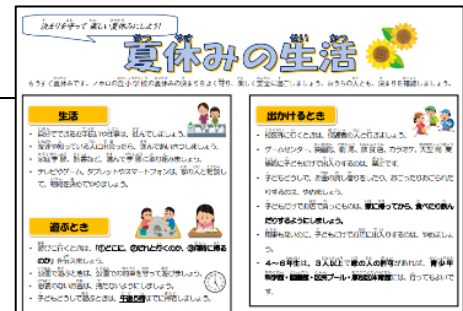
【学習面】

◇学校からの課題は基本的に「夏のびのび」や「夏にチャレンジ」という学習ドリルとなります。また、生活科、総合的な学習の時間(トマツタイム)、家庭科、理科などの学習では、家庭で取り組んで頂きたい内容もありますので、学年によっては課題が出る場合もあります。詳しくは、各学年のお便りをご覧ください。学年、学校からの課題は「学習ドリル」のみです。

- ・時間を計画的に使い、「自分に必要な学習」を考え、取り組んでみましょう。例えば、「1学期の復習」だけでなく、学力テストの結果を参考に「前の学年の復習」もよいですね。「2学期の予習」や「もっと知りたい」と思ったことを調べてみる、そんな学習も夏休みだからこそできると思います。お子様が何に取り組むべきか悩んでいたなら、一緒に考え、励ましの声掛けをお願いします。
- ・なお、3年生以上の学習ドリルに付いているまとめテストや生活表等は、家庭で御活用ください。提出の必要はありません。

【生活面】

- ◇「安全」が一番大切です。
 - ・交通事故、水や火の事故などがないよう、安全には十分に気を付けましょう。
 - ・不審者には十分に気を付けましょう。(「いかのおすし」を、ぜひ今一度御確認ください。)
- ◇下記の事項は、札幌市の「校外における生活指導の目安」です。
 - ・外出する時は行き先を伝え、保護者の許可を得る。17:00 までには帰宅する。
 - ・人が集まるような場所や催し物は、保護者又は、これに準ずる者で行く。
 - ・ゲーム場への入場は保護者同伴でも望ましくない。
- ◇保護者の方が、お子様のインターネットや SNS の使い方の管理をお願いします。
 - ・保護者の皆様には、情報通信機器をどのように、どれだけ使うべきなのかをお子様としっかりと話し合い、実際の様子を把握していただきたいと思います。
- ◇その他、詳しくは別紙「夏休みの生活」を御覧ください。



夏休みの生活について、子どもたちに指導しました。改めて御家庭での確認をお願いします。
「お店で買ったお菓子を公園で食べ、そのまま持ち帰らずに散らかして帰る」など、学校への心配な声が寄せられます。ゴミの持ち帰りなども御家庭での声掛けをお願いします。

行事予定



8月

- 10日(月) 夏季休校日
- 11日(火) 山の日
- 12日(水) 夏季休校日
- 13日(木) 夏季休校日
- 14日(金) 夏季休校日
- 24日(月) 2学期始業式(通常給食 4時間)
図書返却(～28日) 方面別下校
学校便りすぐる配信
教育実習(1名)～9/4
- 25日(火) 全学年5時間授業
読み聞かせ1年・フレンド
避難訓練週間
- 26日(水) 全学年5時間授業 SC来校(1日)
- 27日(木) 全学年5時間授業
2年出前授業「円山動物園」
6年こころの劇場(昼食弁当・公共交通利用)
- 28日(金) 4年青少年科学館見学(昼食弁当)
- 31日(月) 委員会

2学期始業式 8月24日(月)

登校時刻: 8:15～8:25

日 課: 4時間授業(給食あり)

下校時刻: 全行一斉方面別下校…13:10頃

※持ち物等は、各学年便りで確認してください。

※「引取下校」ではなく、「**方面別下校**」なので、**保護者の方に迎えに来ていただくことはありません。**

休み中の転出や不慮の事故など、学校に急用がある場合は、月曜日から金曜日の8時15分～16時45分の間で011-893-5055まで御連絡ください。

なお、8月10日(月)～14日(金)を夏季休校日とさせていただきますので、御理解と御協力をお願いします。

※夏季休校日及び土日祝日の緊急連絡は、学校代表メールまでお願いします。

nohoronooka-e@sapporo-c.ed.jp

PTA サポート活動「蔵書点検」を9月第1週に行います

先日、図書館の「蔵書点検」のお手伝いをすぐるアンケートにて募ったところ、多数の保護者の方に御協力いただけることになりました。ありがとうございます。

【日時】9月2日(水)・3日(木)・4日(金)
10:00～12:00