



夏休み号

令和 4年7月20日
横浜市立東中田小学校
校長 中島 早苗

TEL.802-0500 FAX.801-4089

WEB ページ <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/higashinakada/>

「今年の夏休みは〇〇をがんばろう」

副校長 阿久井 勲

今年は、梅雨が短く、あっという間に暑い夏がやってきました。子ども達が熱中症などで体調を崩すのではないかと心配していましたが、ひどい熱中症になることもなく過ごすことができました。学校では、子ども達が熱中症にならないように WBGT（暑さ指数、熱中症を予防するために提案された指数であり、気温と湿度と輻射熱を取り入れた温度の指標）の数値を確認して授業を行っています。特に体育など屋外で活動するときには、WBGT の数値を見て運動の強度や運動量を考えたり、木陰で休んだりするなど、体調を崩さないように注意して活動してきました。今年は、記録的な暑さだったので、WBGT の数値が高い時には、休み時間の外遊びを中止にして室内で過ごすこともありました。

明日からは、子ども達が楽しみにしている夏休みが始まります。自由な時間がたっぷりある夏休みは、リラックスして好きなことができる夢のような時間です。長い夏休みですから、ゆっくり休む日やたっぷり遊ぶ日があってもよいと思いますが、無計画に過ごしていたのでは、有意義な夏休みとは言えません。有意義な夏休みにするには、いくつかの大切なことがあると思います。

1つ目は、「目標をもつ」ということです。「今年の夏休みは〇〇をがんばろう」という目標を立てることで、漠然と過ごすのではなく、取り組むことを意識して生活することができると思います。時間が自由に使えるので、ゲームを長くやったり、だらだらと過ごしたりしてしまうと、気分がすぐれなかったり、体もだるくなってしまったりすることがあります。そんなときに目標を思い出し、気持ちを切り替えて学習をしたり、運動をしたりすることにより、めりはりのある生活をするができると思います。

2つ目は、健康第一で体調管理を心掛けることです。熱中症にならないように水分をしっかりととり、日中に行動するときには、帽子をかぶることが自分でできるようになるとよいと思います。また、新型コロナウイルスの感染者も増えているので、外出することが増える夏休みには、手洗いやマスクをつけたり外したりするなど、自分の体は自分で守るようになってほしいと思います。夏休みは、生活が不規則になりがちですが、早寝早起きの習慣をつけることにより元気に過ごすことができます。そして、睡眠をしっかりとることが子どもにとっては、とても大事です。暑い夏休みは、思った以上に体力を消耗したり、食欲が落ちてしまったりすることがあります。睡眠を十分に取ることにより、体力が回復し、気持ちも元気になります。

子ども達が充実した夏休みを過ごせるようにご家庭のサポートもよろしくお願いいたします。夏休み明けに元気な子ども達に会えるのを楽しみにしています。

東中田小学校 学校教育目標

自ら かがやく、ともに かがやく