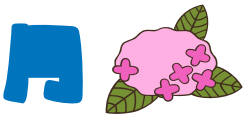
横浜市立上矢部小学校　学校だより　　令和5年5月31日

# やまゆり



学校教育目標　**大地に根をはり　共に伸びよう　天までとどけ**

HP アドレス　www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kamiyabe/

☆欠席連絡は、マチコミメール（朝 8:00 まで）か連絡帳、それ以降は電話でお願いします　☆朝学校に着くのは、8:10~8:20 までの間です
☆登下校は決められた通学路以外使いません　☆帰宅後の外出は5時までです　☆放課後の学校への電話連絡は 18時までにお願いします

## 暑さに負けず健康的な毎日を！

副校長　田宮真樹

５月１７日、１８日と全国的に気温が高くなり、１８日には福島県で 36.2 度を記録するなど、全国的に気温が高くなりました。まだ５月。これからさらに気温が高くなると思うと気が滅入る程です。そんな暑い日になる直前、朝会でお話しする機会をいただきました。熱中症についての話です。

熱中症は、体の水分や塩分が少なくなって体温が上がり、体の調子が悪くなる病気です。熱中症にならないためには、水分をしっかり摂ることが大切です。みなさんは、水筒のお茶や給食の牛乳などで水分をとっていると思いますが、水分補給はそれだけではありません。食べ物にも水分がたくさん入っています。キュウリやトマト、ニンジンなどの野菜にはたくさんの水分が含まれていますし、お米に水を入れて炊いたご飯にも水分が多く入っています。ですから、熱中症にならないためには、食べ物からも水分補給をすることが大切です。

ところが、５月１０日に配られた「食育だより」を読むと、上矢部小学校では、牛乳やごはん、豆や野菜の残菜が多いことがわかります。これでは、食べ物からの水分補給が足りなくなってしまいますし、丈夫で健康な体にならず、元気がでなかったり病気になりやすくなったりしてしまいます。これからは、ぜひ、食べ物からの水分補給も意識して、給食を食べてほしいと思います。

水分補給の話をしましたが、マスクについてもお話しします。学校と家の行き帰りや、体育の時間、休み時間の外遊びなどは、マスクをつけたままだと、上手に息を吸ったり吐いたりできず、熱中症になりやすくなってしまいます。体育の時間はほとんどの児童の皆さんがマスクをはずしていますが、休み時間の外遊びの様子を見ると、鬼ごっこやボール遊びなどたくさん運動しているのにマスクをつけたままの人がいて、心配になることがありました。熱中症の予防のためにこれからはすすんで外してみてください。

食べ物からの水分補給については、単に熱中症予防のためではなく、給食の残菜を減らして一人ひとりにしっかりと栄養をとってもらい、より健康的に生活を送ってほしいという思いで話しました。日頃から、給食の残菜が多いと感じていましたが、データとして、どれ程残菜が多いか明らかになったことで、課題意識が高まったからです。

マスクについてはこの３年間、常にマスクを着用する学校生活を強いられ、マスク着用が当たり前になってしまいました。恥ずかしかったり感染症が怖かったりして、マスクを外すことに抵抗がある児童もいます。マスク着脱については個人の選択が尊重されますが、熱中症は命に関わる危険があり、運動時や登下校時には積極的にマスクを外すよう声掛けする必要があります。

年々、熱中症対策をする期間が伸び、５月から１０月頃まで、１年の半分も注意喚起する程です。学校では、これからも熱中症対策を万全にしつつ、より健康的な学校生活を送れるよう指導していきます。ご家庭でも水筒のご準備等、引き続きご協力をお願いいたします。