



横浜市立永野小学校 学校だより

2021年6月30日発行

永野

電話 843-8556

FAX 842-9143

E-mail

ky-e-nagano@city.yokohama.jp

熱中症に負けない体づくり

副校長 谷田部 康代

熱中症に特に注意が必要とされるのは、身体が暑さに慣れていない梅雨の終わりから夏の初め頃と言われています。今年も新型コロナウイルス感染症対策でマスク着用がかかせず、熱中症の危険度が高くなるおそれがあります。じつは、熱中症対策で大切なのは、梅雨の時期である今の過ごし方なのだそうです。では、どのようなことに気をつけたら良いのでしょうか。

マスク時代の熱中症対策として次の3つのことが考えられるようです。

1つ目は、こまめな水分補給。マスクをしていると保湿効果があるため、口元やのどの渴きを自覚しにくいそうです。のどが乾いたと感じていなくても、こまめな水分補給が大切です。小学生なら休み時間ごとに水分補給をすると良いですね。学校でも声かけをしています。

2つ目は、汗をかいて身体を暑さに慣らすこと。体が暑さに慣れていないと体の熱をうまく外に逃がせず熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑くならない今の時期から適度な運動を心がけ、シャワーではなく湯船につかる入浴をするのがお勧めだそうです。

3つ目は、よく眠ること。熱中症対策の基本はきちんと睡眠をとるなど規則正しい生活と言われています。

さて、永野小学校での熱中症対策についても触れてみます。先週の月曜日～水曜日に行われた授業参観に足を運んでくださった方はお気づきかもしれません。教室は新型コロナウイルス感染症予防として窓を開けて換気をしながらか冷房をつけています。以前は7月頃からつけていた冷房を今年は5月末から使用し、体内に熱がこもらないようにしています。

その他に、校庭の周りにWBGT（暑さ指数）値を計測する温湿度計を設置し、3時間ごとに職員室アシスタントの方々が計測した数値を職員室内に掲示しています。

WBGTが31℃以上になると「危険」として体育などの運動は中止。28℃～31℃は「嚴重警戒」で激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止。25℃～28℃は「警戒」積極的に休息をとる必要があるので外での活動をしているクラスは日陰での休憩を取り入れたり水分補給をしたりするように対応しています。



まだまだマスクが必要とされる生活が続くと思われまます。感染症予防対策と同時に自分の命を守る熱中症対策もしていきたいものです。

7・8月の行事予定

懇団至校は、コロナウイルス感染拡大防止の観点から、実施を見合わせます。ご了承ください。
※朝会などは放送で行います。

日	曜	行 事
1	木	キラキラタイム② 14：45完全下校 個人面談①
2	金	14：45完全下校 キラキラタイム予備日 個人面談①
3	土	
4	日	
5	月	朝会 代表委員会
6	火	14：45完全下校 個人面談①
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	清掃週間
13	火	
14	水	
15	木	14：45完全下校 個人面談①
16	金	14：45完全下校 個人面談①
17	土	
18	日	
19	月	企画朝会 給食終了 午前授業 個人面談（36件以上の面談件数の学年のみ）
20	火	夏休み前全校集会(朝の時間) 大掃除
21	水	夏季休業開始
22	木	海の日
23	金	スポーツの日
8/27	金	朝会 短縮午前授業 12：20完全下校
28	土	
29	日	
30	月	短縮午前授業 12：20完全下校 6年計測
31	火	5年計測 区子ども会協 5年生代表者(区役所) + 短縮午前授業 12：20完全下校

PTA関係 7月の予定

【定例会】

9日(金) 運営委員定例会 10：00～PTA会館まで

9日(金) ヘルマーク作業 10：30～PTA会館まで

中止 給食試食会

(今年度の試食会は、中止となりました。)

※行事予定はあくまでも現時点でのものです。コロナウイルスの感染状況を受けて、変更や中止になることもありますので、ご了承ください。

<今年度の夏休みは…>

お知らせ

今年度の夏休みは、7月21日(木)から8月26日(木)です。

休業期間中、学校にご用のある方は、平日の午前8時15分から午後4時45分まで職員が対応いたしますので、職員室にお越しく下さい。なお、8月3日(火)から16日(月)は閉庁期間となりますのでご了承ください。

<個人面談>

個人面談を、1日(木)、2日(金)、6日(水)、15日(木)、16日(金)、19日(月)（19日は36件以上の面談件数の学年のみ）に行います。短時間の面談となりますが、ご協力よろしくお願いたします。

<夏の特別水泳>

今年度は、コロナウイルス感染拡大の影響を受け、港南区水泳記録会が中止となったことを鑑みて、夏休み期間中の水泳指導は行いません。ご了承ください。

9月の行事予定

日	曜	行 事
1	水	給食開始 計測4年
2	木	計測3年 総合防災訓練(年間行事予定から変更されています)
3	金	計測2年
6	月	企画朝会 計測1年 6年経時事前訪問授業
7	火	委員会 計測6組
9	木	集会
10	金	6年歴史博物館見学
13	月	朝会 評価休業日のため13：40完全下校
14	火	クラブ①
16	木	評価休業日のため13：40完全下校
17	金	上永谷中学校区ブロック児童生徒理解研修のため14：45完全下校
20	月	敬老の日
21	火	評価休業日のため13：40完全下校 6年日光修学旅行
22	水	6年日光修学旅行
23	木	秋分の日
24	金	評価休業日のため13：40完全下校
27	月	集会 代表委員会(中休み) 評価休業日のため13：40完全下校
28	火	委員会
29	水	2年野毛山動物園
30	木	3年防泥争子屋