



スマイル! TOGO

自分らしく生きる力を身につけ、
なかまとたくましく歩む子

福井市東郷小学校 学校だより
令和5年8月28日 第14号
TEL 41-0003 FAX 41-0974
Mail togo-e@fukui-city.ed.jp

8/28(月) 全校朝礼でのお話より 「引き続き、熱中症の予防をしよう」

今年は記録的な猛暑が続いた夏休みでしたね。思うように外で遊べなかったこともあったかと思います。でも、そんな中でも工夫して夏休み中の生活を満喫できたことでしょう。日焼けしたみなさんの顔がたくましく見えて、とてもうれしく思います。

ただ、この暑さはこれからもしばらく続く予報が出ています。学校では、みなさんの命を守るため、これからも様々な工夫をしていきます。今日、そのことが書かれたおたよりを配りました。みなさんも、担任の先生やおうちの人と一緒に読み、これからの学校生活を健やかに過ごせるようにしていきましょう。

そこで、今日は熱中症予防の合い言葉があるので、みなさんと確認したいと思います。

その合い言葉は「**すいすいあそぼ**」です。

- 「**すい**」 ... 「**すい**ぶんをとろう」
- 「**すい**」 ... 「**すい**みんをとろう」
- 「**あ**」 ... 「**あ**さごはんをとろう」
- 「**そ**」 ... 「**そ**ろそろきゅうけいしよう」
- 「**ぼ**」 ... 「**ぼ**うしをかぶろう」



① 「すい」 **すいぶん**をとろう

- ・休みじかんはもちろん、じゅぎょう中でも 
- ・体育の前と後はかならず

② 「すい」 **すいみん**をとろう

- ・**8じかん**はねて、つかれをしっかりとろう
- ・あさおきたら、**すいぶん**を

③ 「あ」 **あさごはん**をとろう

- ・いちにちのすたーと「**あさごはん**」で、「**えんぶん**・**すいぶん**」をしっかりとろう!

④ 「そ」 **そろそろきゅうけい**

- ・20分から25分ごとに「**そろそろきゅうけい**しよう」の声かけを!
そして、**すいぶん**をとる。

⑤ 「ぼ」 **ぼうし**をかぶろう

- ・ぼうし
- ・ひがき
- ・ネッククーラー
- ・アームカバー
- など、熱中症予防になるものをつかう

みなさんは、夏休み中も、これらのことに気をつけながら過ごしてきたのではないかと思います。しかし、今日から約40日ぶりに学校生活が

始まるわけですから、その意味では体を少しずつ慣らしていくことも大事ですね。「体を休めて、次の日に疲れをためないためには、どうするといいかな」「朝ごはんをちゃんと食べるために、起きる時間を考えよう」「水分は、のどがかわく前にとることが大事なのだな」「学校生活でも無理はせず、こまめに休けいしよう」などを、みんなで心がけていきましょう。また、我慢はしないでおきましょう。「あれ、いつもと違うな」と感じたら、それは自分の体がサインを出しているのです。担任の先生や、保健室の南先生をはじめ、近くの大人に遠慮することなく伝えましょう。学校の先生たちも、児童のみなさんが安全に学校生活を送れるように準備し、みなさんを見てどんどん声をかけていきます。