



校長室から

赤穂市立御崎小学校

暑さに負けない健康な体を

7月に入り、暑さが一段階増したように感じられます。また、梅雨のはざまということもあり、湿度が高く、熱中症や体調不良が心配されます。

その様な中、御崎小学校では、水泳学習を通じた体力づくり、暑さ指数（WBGT）を考慮した学習活動・学校生活に努めています。

水泳学習では、技能の習得とともに、体力向上のため、しっかりと体を動かす時間を確保することに努めています。水泳の後、子ども達は少し疲れた様子を見せながらも、すっきりとした表情を見せてくれています。体を動かすことで心身のバランスが整っているのだと感じています。

また、午前中に水泳のあった日の午後は、おなかも膨らみ、少し眠たそうな表情が見られますが、それでもがんばって学習に励む姿に感心しています。

熱中症対策としては、業間休みや昼休み前に暑さ指数を図り、その都度中央掲示板に示すことで、自分の体調に応じた過ごし方を考えたり、服装を調節したりすることができ



るようにしています。また、暑さ指数が28以上の場合は外出を控え、室内で過ごすように指導しています。

手洗いや汗の処理、給水など、健康に過ごすために留意すべきことがたくさんありますが、児童の意識を高め、一つ一つ丁寧に取り組むことができるように指導・支援を行い、御崎小学校の全児童が健康・安全に過ごせるように努めていきたいと思ひます。

ご家庭においても、お子様の体調管理をよろしくお願いいたします。

<暑さ指数に係る指針（環境省より）>

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安（上段） 熱中症予防運動指針（下段）	注意事項
危険 （31 以上）	- すべての生活活動でおこる危険性 - 運動は原則中止	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 （28～31）	- すべての生活活動でおこる危険性 - 激しい運動は中止	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 （25～28）	- 中等度以上の生活活動でおこる危険性 - 積極的に休憩	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。
注意 （25 未満）	- 強い生活活動でおこる危険性 - 積極的に水分補給	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

6月の教育活動の様子 ～たくさんしっかり学習しました～



1年：ドッジボール



英語でビンゴ



おおきなかぶ



2年：やごとり



新聞で工作



さつまいもの苗植え



3年：磯観察



大きな数



リコーダー



4年：電気実験



一つの花



フラッグフットボール



5年：歯磨き(保健)



わくわく(学活)



米作り



6年：プール掃除



租税教室



車椅子体験