



学年たより なかよしの窓



もうすぐ小暑。1年で最も暑い時期へと突入します。皆様には、お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて7月は夏休みの準備や前期前半のまとめの時期として大切な月です。これまでの学習や生活を振り返り、充実した夏休みを迎えるようにしていきたいと思ひます。



今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
A	2 薬小っ子集会 (1・5年)	3 読み語り③	4	5 委員会活動④	6 小中合同部活動見学 A L T	7
B	8 業間日課	10 学校集金日	11 木曜日課 クラブ活動③	12 特日課(水曜日課) 授業参観 学級懇談会 心肺蘇生法講習会	13 大掃除 A L T	14
A	15 海の日	17 交通安全教室 (2校時)	18	19 6校時教科等	20 業間日課5時間 集会:校長先生の話	21
	22 個人面談 学習支援① プール開放①	24 個人面談 学習支援② プール開放②	25 個人面談 学習支援③ プール開放③	26	27	28
	29 個人面談 学習支援④ プール開放④	31 個人面談 学習支援⑤ プール開放⑤				

☆授業参観について

12日(木)に第2回授業参観を行います。日程は下記の通りです。

- ① プール開放説明会 12:45~13:05 (体育館)
- ② 授業参観 13:15~14:00 (各教室)
- ③ 児童下校 14:10
- ④ 学年部会、懇談会 14:20~15:10 (各学年)
- ⑤ サイクル活動 15:10~15:30 (体育館)
- ⑥ 心肺蘇生法研修会 15:30~17:00 (体育館)

☆個人面談について

7月23日(月)24日(火)25日(水)30日(月)31日(火)の5日間は、面談になります。なかよし学級と交流学級での面談があります。有意義な時間となるよう、日頃不安に感じていることや困っていること等、忌憚なく伝えてください。担任も今までの様子を伝えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしします。

☆汗腺をきたえ夏バテにそなえよう。

毎日、暑い日が続くようになりました。子供たちは、暑いと「エアコンつけて」とお願いしてきます。そんな身近なエアコンと汗を出す腺(汗腺)について。

エアコン完備の室内で育ち、あまり外に出ないと、汗腺は「働かなくても良いんだな」と思ひその活動能力を低下させていきます。汗腺はなまけ者です。その能力はすぐに鈍ってきます。

汗腺が十分に働かないと体温調節が難しくなり、熱中症になりやすくイライラしやすくなります。なまけ者の汗腺にしないためには、運動が一番です。外を歩くような軽い運動でもかまいません。良い汗をかくことが暑さに強い子を作るのです。つまり体温調節が上手になるのです。

一番止めて欲しいのが、入浴後のエアコンです。汗が無理に抑えられるので、脳の中の温度は高いままなのです。これは寝汗を誘発し明け方に体が冷えすぎ、ダルさや夏風邪の原因になるのです。お風呂上がりはゆっくり汗を出し汗の力で体温を下げるようにしましょう。

汗腺をきたえ、夏ばてにそなえましょう。