



拝一小だより

やさしく つよく よく考え
手をつなぐ 拝島の子

昭島市立拝島第一小学校 校長 鶴川 雅行

学校HP. www.city.akishima.ed.jp/~hajimal TEL. 042-541-1044 FAX042-541-7894

暑さに気を付けて健康な夏休みを！

校長 鶴川 雅行

いよいよ夏休みが始まります。今年の夏もとても暑い夏になりそうです。夏休みは、子供たちが家庭で考え、自主的に過ごす時間となります。生活リズムを崩さないよう「睡眠」「栄養」「適度な運動」を心がけ、「体の抵抗力」を高め健康に過ごしていきましょう。また、4月の保護者会でもお話ししたように「自己管理」ができるかが、夏休みの大切な学びです。保護者の皆様も一緒に子供の生活習慣について考え、「自分でできる子」となれるようご指導をお願いいたします。家族のお手伝いを通して、家族の役に立つ体験をさせてください。そして「とても助かったよ！ありがとう！」と声をかけてください。

【学校閉庁日について】

- ◎ 以下の期間、学校に教職員・管理員も出勤しません。
 - ・8月13日（火）～16日（金）の4日間は、学校を留守にします。
 - ・この日以外（土日・祝日を除く）は、日直の先生が学校にいます。
- ※ この期間中、命にかかわるような緊急な連絡は、昭島市役所をお願いします。

【タブレットの持ち帰りについて】

- ◎ ご家庭で、学習の道具としてお使いください。
 - ・タブレットを使用する学習内容については、各学年で指示があります。学校から指示のあるもの以外に利用することはご遠慮ください。
 - ・子供たちには、**学習以外は使用してはいけないことを伝えてあります。**保護者の皆様も、機械の管理や利用の仕方についてご指導いただきますようよろしくお願い致します。詳しくは、7月11日に配布した「夏休みのタブレットの持ち帰りについて」をご確認ください。見当たらない場合は、学校ホームページで確認してください。
- ※昭島っ子のための「家庭でのタブレット活用ルール」も参考にしてください。
- ※機械の破損や、電源コードの紛失した場合は、弁済をお願いすることになります。大切に使い、管理もお願いします。

【夏休み補習教室について】

- ◎ 本年度は、数年ぶりに実施いたします。
 - ・夏休みの暑さが心配なため、朝8：30～9：15の時間帯で実施します。
 - ・事前に申し込みのあった児童のみの参加です。
 - ・主に、夏休みの課題について、担任が援助する内容を考えています。
- ※登下校には十分気を付けるよう、ご指導ください。

【熱中症にご注意ください】

◎ 環境省が「熱中症予防情報サイト」というものを作成しています

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

- ・「熱中症警戒アラート」が出た時は、外出は控え、涼しい部屋で過ごしましょう。
- ・ホームページを見ると「暑さ指数」が掲示されています。
- ・登録をすれば、ご自身のスマートフォンに連絡が来るように設定できます。

<日常生活に関する指針>

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31) ※1		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) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	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。

<運動に関する指針>

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

8月30日 (金) 2学期の始業式に、元気な子供たちと会えることを楽しみにしています！

【お願い】 使い終わった上履きを、学校に提供していただけますか？

学校では上履きを忘れた児童のために、貸し出し用の上履きを準備しています。現在貸し出し用の上履きが、古くなったり、サイズが足りなかったりして困っています。小さくなって使わなくなった上履きを、学校にご提供いただくと助かります。個人面談の時に洗った状態で担任にお渡しいただくとありがたいです。

